

د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس د مرکز معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف عمومي ریاست

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې د تدریس لارښود

اتم ټولګی



د زده کوونکو تر منځ د توپ غورځول او هغوی په خپل سر پرېښودل په هیڅ ډول د منلو نه ده، دا پلمی لکه د زده کوونکو شمیر زیاد دی د زده کړې لپاره څه نه لري او اوس هغوی یوازې لوبه وکړي او یا نشوکولي چې د هر ټولګي لپاره پروګرام جوړ کړو او یا نور د سازمان ورکولو د نښې پوختیا او کار د پروګرام، موخې او ارزښت نشتوالی دی ددغه لارښود جوړښت له ناسمو فکرونو سره د مبارزې یوه لاره ده.

د چاپ کال: ۱۳۹۰ هـ.ش.



د پوهنې وزارت
د تعليمي نصاب د پراختيا، د ښوونکو
د روزنې او د ساينس د مرکز معينيت
د تعليمي نصاب د پراختيا او درسي
کتابونو د تاليف لوی رياست

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې د تدريس لارښود

اتم ټولګی

د چاپ کال: ۱۳۹۰ هـ . ش.

لیکوالان:

- دوکتور عبدالعزیز بهبود
- د مولف مرستیال محمد آصف ولیزاد

علمي او مسلکي ایډیټ:

- د مولف مرستیال محمد آصف ولیزاد

د ژبې ایډیټ:

- مؤلف محمد سهراب دیدار

دیني، سیاسي او کلتوري کمیټه:

- ډاکټر عطاء الله واحدیار د پوهنې وزارت ستر سلاکار او د نشراتو رئیس.
- حبیب الله راحل د پوهنې وزارت سلاکار د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف په ریاست کې
- د مؤلف مرستیال ګل آقا شایق

د څارنې کمیټه:

- دکتور اسدالله محقق د تعلیمي نصاب، د ښوونکو د روزنې او د ساینس مرکز معین
- دکتور شیر علي ظریفي د تعلیمي نصاب د پراختیا د پروژې مسؤول
- د سرمؤلف مرستیال عبدالظاهر ګلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تألیف لوی رئیس

طرح او ډیزاین:

عنایت الله غفاري او محمد اشرف امین

بسم الله الرحمن الرحيم



ملي سرود

دا وطن افغانستان دی　　دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې　　هر بچی یې قهرمان دی
دا وطن د ټولو کور دی　　د بلوڅو د ازبکو
د پښتون او هزاره وو　　د ترکمنو د تاجکو
ورسره عرب، ګوجر دي　　پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي　　هم ایماق، هم پشه یان
دا هیواد به تل ځلیږي　　لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به　　لکه زړه وي جاویدان
نوم د حق مودی رهبر　　وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحیم

د پوهنې د وزیر پیغام

ګرانو استادانو او ښوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختیا او پرمختګ بنسټ جوړوي. تعلیمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختګ او ټولنې د اړتیاوو له مخې چمتوکیږي. څرګنده ده چې علمي پرمختګ او ټولنیزې اړتیاوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعلیمي نصاب هم د وخت له غوښتنوسره سم علمي او رغنده پراختیا ومومي. البته نه ښایي چې تعلیمي نصاب د سیاسي بدلونونو او د اشخاصو د نظریو او هیلو تابع شي.

د ښوونکی د لارښود داکتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې بنسټ چمتو اوترتیب شوی دی. د تدریس د نویو میتودنو له مخې فعالیتونه او معلوماتي مواد په کې ورزیات شوي دي چې په ډاډ سره به د زده‌کړې په بهیر کې د زده‌کوونکو د فعال ساتلو لپاره ګټور او اغېزمن وي.

هیله من یم د دې کتاب منځپانګه، چې د فعالې زده‌کړې د میتودونو د کارولو له لارې تالیف او چمتو شوې، ستاسو درنو استادانو د ګټې وړ وګرځي. له فرصت څخه په استفادې د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه غوښتنه کیږي د خپلو لوڼو او زامنو په باکیفیته ښوونه او روزنه کې پرله پسې مرسته وکړي چې په دې توګه د پوهنې د نظام موخې او هیلې ترسره شي او ځوان نسل او هېواد ته ښې پایلې او بریاوې ور په برخه کړي.

زموږ ګران استادان او ښوونکي د تعلیمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او دروند مسؤولیت لري.

د پوهنې وزارت تل زیار کاږي چې د پوهنې تعلیمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دین له بنسټونو او ارزښتونو، د ټولنې د څرګندو اړتیاوو، ملي ګټو او وطنپالنې له روحیې او د ساینس او تکنالوژۍ له نوو علمي معیارونو سره سم پراختیا ومومي.

ددې سترې ملي موخې د تر لاسه کولو لپاره د هېواد له ټولو علمي شخصیتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه هیله لرم چې د خپلو نظریو او رغنده ګټورو وړاندیزونو له لار ې زموږ له مؤلفانو سره د درسي او د ښوونکي د لارښود د کتابونو په لا ښه تالیف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه، چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتیب کې یې برخه اخیستې او همدارنګه له ملي او نړیوالو درنو موسسو او نورو ملګرو هېوادونو څخه، چې د نوي تعلیمي نصاب په چمتو کولو او تدوین او د درسي او د ښوونکي د لارښود کتابونو په چاپ او وېش کې یې مادي یا معنوي مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم او د لا نورو مرستو هیله یې لرم.

و من الله التوفیق

فاروق وردک

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنې وزیر

فهرست

سریزه

بدني روزنې ته د اسلام مقدس دین په درنه سترګه ګوري او د اسلام پیغمبر حضرت محمدﷺ ورته زیاته پاملرنه کړې ده او فرمایلي دي چې خپلو اولادونو ته لامبو، پر آس سپریدنه او غشي ویشتل ورزده کړئ. د اسلام ستر پیغمبرﷺ په بل ځای کې فرمایي: **اَلْمُؤمِنُ الْقَوِیُّ خَیرٌ وَ اَحَبُّ اِلَی اللهِ مِنَ الْمُــؤمِنِ الــضَّعِیْفِ** یعني قوي مؤمن د الله په وړاندې له کمزوري مؤمن څخه ښه او ډېر ګران دی.

د بدني روزنې زده‌کړه په ټولنه کې د ورزش او بدني روزنې بنسټ جوړوي. ددې بنسټ په جوړولو کې د بدني روزنې د استادانو او ورزش کوونکو دنده ډېره ارزښتمنه او درنه ده. د بدني روزنې د پروګرامونو له پایلو او موخو څخه یوه هم د افرادو د فرهنګي او ټولنیزې ودې په پراختیا کې د بدني روزنې د فعالیت اغېز دی. ورزش ځوانانو ته وده ورکوي او د هغوی د شخصیت پالنه کوي. په همدې ډول له یو لړ ټولنیزو ارزښتونو سربېره، ورزش کولای شي په یو ورزش کوونکي کې د ځان پېژندنې ژوره روحیه رامنځته کړي او له دې لارې وکړای شي خپله ژمنه او ارمان وټاکي. په دې برخه کې د درنو ښوونکو رول زیات ارزښت لري.
په عمومي توګه ورزشي فعالیتونه زیاتې ښې لري. د ورزش د هرې ښې دودول او عامول په خپل وار ډېر اهمیت او ارزښت لري.
بدني روزنه یعنې روغتیا؛ روغتیا د هر انسان د بدن او روح د سلامتۍ کلي ده. په هېواد کې د موجودو شرایطو له مخې هدف ته د رسېدو لپاره باید له لږ فرصت څخه ډېره ګټه واخیستل شي.
په هېواد کې د بدني روزنې موجود اداري تشکیلات د زیاتو ستونزو د شتون له امله اغېزمن نه دي. دا کار داسې مدیریت ته اړتیا لري، چې راتلونکې اړتیاوې په دقیق ډول و څېړي او په پام کې یې ونیسي.
د افغانستان د اساسي قانون د دوه پنځوسمې مادې په درېم پراګراف کې راغلي دي: "دولت د سالمې بدني روزنې د پیاوړتیا او د ملي او سیمه ییزو ورزشونو د پراختیا لپاره لازم تدبیرونه نیسي."
د پورتنۍمادې له حکم سره سم دولت دنده لري، چې د ملي او سیمه ییزو ورزشونو د پراختیا او پیاوړتیا په لاره کې لازم اقدام وکړي.
حرکت او خوځښت د انسان د ژوند د دوام ذاتي خصوصیت دی؛ د انسان په خټه کې اخښل شوی او د هغه د ودې، روغتیا او سمسورتیا یو لامل بلل کیږي. انسان خوځښت ته اړتیا لري. له خوځښت څخه د انسان مخنیوی نه یوازې په ټپه د هغه د ودې د درېدو لامل کیږي، بلکې د هغه د مړاویتوب، ناسم چال چلن او له هغه څخه د مینې او علاقې د له منځه تګ لامل کیږي. د تاریخي ژوند په بهیرکې د انسان خوځښت او فعالیت تل د هغه د اړتیاوو د پوره کولو په موخه د تجربو له لاسته راوړلو او د نوو لارو چارو له میندلو سره ملګری و. بدني روزنه او ورزش د انسان د ژوند په تاریخي بهیرکې په بېلا بېلو بڼو ځلېدلي دي. نني ورزشونه د بدني روزنې او فعالیتونو بېلا بېلې ښې دي، چې د هرې ټولنې د ښوونې او روزنې په چوکاټ کې له فردي او ټولنیزو ارزښتونو سره د کوچنیانو او ځوانانو فکري او بدني پالنې لاملونه چمتو کوي. بدني روزنه او ورزش د بدني او روحي روغتیا لپاره د ښوونې او روزنې نه بېلیدونکی جزء دی.
په دې برخه کې د ورزش استادان او ورزش کوونکي مهمه دنده سرته رسوي. زموږ ځوانانو د ورزش په ډګر کې، په ځانګړي توګه په کرکټ او نورو سپورتي لوبو کې، خپل هېواد ته ستر ویاړونه وربه برخه کړي دي. که وضع همداسې دوام وکړي او خدای (ج) کول ډېر ژر به د نورو هېوادونو په څېر د افغانستان بیرغ په نړیوالو المپیایي لوبو کې د تل لپاره ورپیږي.

هیله لرو ددې کتاب علمي منځپانګه وکړای شي په بېلا بېلو ورزشي برخو کې د زده‌کوونکو د پوهې او وړتیاوو د لاسته راوړلو سبب شي؛ ملي لوړو ارمانونو ته د رسیدو لپاره د ورزش د پراختیا په ډګر کې کوچنیانو او تنکیو ځوانانو ته، چې د هېواد راتلونکي معماران دي، مناسب فرصتونه چمتو کړي.
د ورزش د نړۍ له ټولو درنو ښوونکو، استادانو، د نظر له خاوندانو او د هېواد له ګرانو ورزش کوونکو څخه په مینه غوښتنه کیږي، چې د کتاب د راتلونکي چاپ د لا ښه والي لپاره خپلې ګټورې او رغنده لارښوونې له موږ څخه ونه سپموي.

د اتم ټولګي درسي کتاب پروګرامونو لیک لړ

سریزه

د اتم ټولګي درسي پروګرام:

- **کليات**: د اتم ټولګي په درسي پروګرام کې کلني پلانونه (د تودو سيمو او سړو سيمو ښوونځيو لپاره) په جلا جـــلا ډول طراحي شوي دي، خو محتوا په دواړو کې يو ډول ده. د يو تعليمي کال ۹ مياشتو لپاره ۲۸ لوستونه طرحه شـــوي دي. څلور نمونه لوستونه په کې دي او د اتم ټولګي د بدني روزنې په مضمون کې د ارزونې طرز العملونه راغلي دي.
لارښوونه کېږي چې ښوونکی د تحصيلي کال له پيل څخه دمخه د ۹ مياشتنيو طرحو سره يو ځای کلني پلانونه او دغـــه راز د ارزونې طرزالعملونه مطالعه کړي او د ورځنيو لوستونو له طرحو څخه په ګټه خپلې درسي طرحې وليکي.

- **نظري محتـوا**: د دغه ټولګي لپاره په اټکل شوې نظري محتوا کې د افغانستان دبدني روزنـــې او ورزش تاريخچـــه، د جسمي تياريو ډولونه، د جسمي تياريو قابيلتونه (قلبي تنفسي)، د ورزشي زيانونو د مخنيوي ميتودونه ، ورزشـــي زيـــانونو سره د مخامخ کيدو په وخت کې اقدامونه، په ورزش کې تغذيه ، د ورزشي چاپيريال فضا ... دوديزې لوبې ، فټبال او بد مينتون د ورزشي څانګو تاريخچه ،مقررات او قوانين راغلي دي.
د کلنيو پلانونو په يوه برخه کې يادونه شوې ده چې ښوونکوته دهغې د رعايت او پاملرنې توصيه کېږي.

- **عملي محتـوا**: د اتم ټولګي لپاره په اټکل شوې عملي محتوا کې د جسمي تياري، د فټبال اوبدمينتون د وزرشي څـــانګو زده کړه شامله ده.عملي برنامه د کال په اوږدو کې په دوو برخو کې وړاندې شوې ده. يوه برخه د تعليمي کال لـــه پيـــل څخه تر څلورنيم مياشتنی ازمويني پورې او دويمه برخه له نوموړې ازمويني څخه ترکلنی ازمويني پورې.
د جسمي تياري د اهميت په پام کې نيولو سره د قلبي – تنفسي تياري برخه په دواړو برخو کې په پام کې نيول شـــوې ده او د هغې عملي تمرينونه اجراء کېږي.
د زده کړې د اسانتيا او په ښه تدريس کې له ښوونکو سره د مرستی په خاطر د ۹ مياشتنيو درسونو په طرحو کې د تدريس په لارښود کې اړوند ستونونه په پام کې نيول شوي دي. په دې ستونونو کې له هر سرليک سره په رابطه کې د ښـــوونکي په اړتيا پورې اړوند مطالب د تدريس په لارښود کتاب کې راغلي دي.

- **دکلیاتوفهرست**:

د اتم ټولګي د بدني روزنې د لوست کلنی پلان

(د هغه ښوونځیو لپاره چې تعلیمي کال یې په حمل کې پیلیږي ـ د سړو سیمو ښوونځي)

مياشت	محتوا	لومړۍ اوونۍ	دویمه اوونۍ	دریمه اوونۍ	څلورمه اوونۍ
حمل		لومړی لوست	دویم لوست	دریم لوست	څلورم لوست
		اشنایي	جسمي تیاری	جسمي تیاری	فوټبال
ثور		پنځم لوست	شپږم لوست	اووم لوست	اتم لوست
		فوټبال	فوټبال	فوټبال	فوټبال
جوزا		نهم لوست	لسم لوست	یوولسمه لوست	دولسمه لوست
		فوټبال	فوټبال	فوټبال	فوټبال
سرطان		۱۳ لوست	۱۴ لوست	څلور نیم میاشتنۍ ازموینه	
		آزاد	آزاد		
اسد		دوه اوونۍ رخصتي		۱۵ لوست	۱۶ لوست
				جسمي تیاری	جسمي تیاری
سنبله		۱۷ لوست	۱۸ لوست	۱۹ لوست	۲۰ لوست
		جسمي تیاری	جسمي تیاری	جسمي تیاری	بډمینټون
میزان		۲۱ لوست	۲۲ لوست	۲۳ لوست	۲۴ لوست
		بډمینټون	بډمینټون	بډمینټون	بډمینټون
عقرب		۲۵ لوست	۲۶ لوست	۲۷ لوست	۲۸ لوست
		بډمینټون	بډمینټون	بډمینټون	بډمینټون
قوس		کلنۍ آزموینه			
نظري محتویات	لومړی نوبت (وار)	ـ په افغانستان کې د بدني روزنې او ورزش تاریخچه ـ د جسمي تیاري ډولونه ـ دجسمي تیاري قابلیتونه (قلبي– تنفسي) ـ له ورزشي زیانونو څخه د مخنیوي مېتودونه ـ د فوټبال د ورزشي څانګې تاریخچه، مقررات او قوانین			
	دویم (نوبت)	ـ د جسمي تیاري قابلیتونه (عضلا تي قدرت او چالاکي) ـ له ورزشي زیانونو سره په مخامخ کېدو کې لومړني اقدامونه ـ په ورزش کې تغذیه ـ د بډمینټون تاریخچه قوانین او مقررات			

یادونه:

- ښوونکی د نظري محتوا په برخه کې د ټاکل شوو سرلیکونو له مخې او په خپل تشخیص سره د درسي ساعت په پیل یا پای کې نظري مطالب په شفاهي توګه زده‌کوونکو ته لېږدوي او په دې ترڅ کې له ټولو مطالبو څخه یو کتابچه برابروي او د زده‌کوونکو په واک کې یې ورکوي او د هغو له مجموعې څخه په ټاکل شوي وخت او د روزنې په برخه کې د معرفي شوو مېتودونو ازموینه اخلي.
- په ازادو غونډو کې ښوونکی اختیار لري چې له دغې رامنځته شوې زمانې فضا څخه د تعطیل شوو لوستونود جبران لپاره د دورې د وروستیو جشنونو د جوړولو لپاره ډله ییزې لوبې او ان چې له تکمیلي زده‌کړو څخه ګټه واخلي.
- د اووم ټولګي لپاره اټکل شوې نظري محتوا (لوړ ردیف) په دوو برخو وېشل کېږي، یوه برخه یې په لومړي نوبت کې د پوهنیزې برخې په نوم لېږدول کېږي او ازموینه یې اخیستل کېږي او بله برخه یې په دویم نوبت کې راځي.

په اتم ټولګي کې د بدني روزنې د لوست ۹ میاشتنۍ طرحه

(د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې په حمل کې پیلېږي (د سړو سیمو ښوونځي)

د لوست سرلیکونه: جسمي تیاری، د فوټبال د ورزشي څانګې زده‌کړه، د بډمینټون د ورزشي څانګې زده‌کړه

د پروګرام مخاطبین: هلکان او انجونې زده‌کوونکي

میاشت	اوونیزلوست	د هر لوست اړوند محتوا او فعالیتونه
حمل	۱	ـ له یو بل درسي پروګرام سره اشنایي چې د کال په اوږدو کې به اجراء شي. ـ د ورزشي ښوونې او روزنې له نظره د درسي واحد معرفي ـ د ترېونونو او قراردادونو تنظیم، مرور او توافق ـ د بدن د حضور د تودولو توضیح کول، ښودل او څرنګوالی ـ د ډلو ،سر ډلو انتخاب، د مسؤولیتونو او رولونو ټاکل
	۲	ـ جسمي تیاری ـ قلبي، تنفسي قابلیت معرفي او تمرین
	۳	د قلبي – تنفسي قابلیت معرفي او تمرین
	۴	د فوټبال د ورزشي څانګې زده‌کړه
ثور	۵	له توب او ځمکې سره اشنایي
		ـ د ضربې د تخنیک زده‌کړه. (د پښې مخ، د پښې څنګ) ـ د ضربې د تخنیک زده‌کړه (د پښې مخ، د پښې څنګ) ـ د ور کړل شوو زده شوو تخنیکونو په اجراء باندې په تاکید سره لوبه
	۶	ـ د سر د ضربې د تخنیک زده‌کړه ـ د ورکړل شوو زده شوو تخنیکونو په سرته رسولو باندې په تاکید سره لوبه
	۷	ـ د پښې د مخ د کنترول د تخنیک زده‌کړه ـ د پښې د مخ د کنټرول د تخنیک تمرین

		ـ د ورکړل شوو تخنیکونو په سرته رسولو باندې په تاکید سره لوبه
	۸	ـ د پښې په څنګ د کنترول د تخنیک زده‌کړه ـ د پښې په څنګ د کنترول د تخنیک تمرین ـ د ورکړل شوو تخنیکونو په سرته رسولو باندې په تاکید سره لوبه
جوزا	۹	ـ د پښې په څنګ د کنترول د تخنیک زده‌کړه ـ د پښې په څنګ د کنترول د تخنیک تمرین ـ د ورکړل شوو او زده شوو تخنیکونو په سرته رسولو باندې په تاکید سره لوبه
	۱۰	ـ د ورون په مخ د کنترول تخنیک زده‌کړه ـ د ورون په مخ د کنترول د تخنیک تمرین ـ د ورکړل شوو زده شوو تخنیکونو په سر ته رسولو باندې په تاکید سره لوبه
	۱۱	ـ په سینه سره د کنترول د تخنیک زده‌کړه ـ په سینه سره د کنترول د تخنیک تمرین ـ د ورکړل شوو زده شوو تمرینونو په سرته رسولو باندې په تاکید سره لوبه
	۱۲	ـ د دریبل د کنترول د تخنیک زده‌کړه ـ د دریبل د کنترول د تخنیک تمرین ـ د ورکړل شوو زده شوو تخنیکونو په سرته رسولو باندې په تاکید سره لوبه
سرطان	۱۳	ـ آزاد
	۱۴	ـ آزاد
		څلورنیم میاشتنۍ ازموینه
اسد	دوه اوونۍ رخصتي	
	۱۵	ـ جسمي تیارى ـ د عضلاتي قدرت د قابلیت پېژندنه او تمرین
	۱۶	د عضلاتي قدرت د قابلیت د ښه والي او پر اخوالي په برخه کې تمرین
سنبله	۱۷	ـ د عضلا تي قدرت د قابلیت پېژندنه او تمرین
	۱۸	ـ د چابکۍ د قابلیت پېژندنه او تمرین
	۱۹	ـ د چابکۍ د قابلیت پېژندنه او تمرین
	۲۰	ـ د بېډمینټون د ورزشي څانګې زده‌کړه ـ د راک اخیستل او په ځمکه د استقرار (ټینګښدو) ډول ـ د زمین بازۍ (ځمک لوبې) د حدودو او اندازو ټاکل
میزان	۲۱	ـ د (لنډ، منځنی او لوړ) سرویس زده‌کړه ـ د سرویسونو تمرین

	۲۲	ـ د سرویسونو تمرین ـ په ټاکلي وخت کې تر ۵ امتیازونو پورې د یو په مقابل کې د یو لوبه
	۲۳	ـ د سرویس د نیولو لپاره د ودرېدلو د ډول زده کړه ـ د پخوانیو تخنیکونو تمرین او مرور ـ په ټاکلي وخت کې تر ۵ امتیازونو پورې د یو په مقابل کې د یو لوبه
	۲۴	ـ د تاس د ضربې زده کړه ـ د تاس د تخنیک تمرین
عقرب	۲۵	ـ د اسمش د ضربې ګوزار ـ داسمش د تخنیک تمرین
	۲٦	ـ د تاس او اسمش د تخنیکونو تمرین ـ د تاس او اسمش د ضربو په تاکید سره په ټاکلي وخت کې تر ۱۰ امتیازونو پورې د یـــو په مقابل کې د یو لوبه
	۲۷	ـ د اندر هیند کلیر زده کړه ـ د اندر هیند کلیر د تخنیک تمرین
	۲۸	ـ د دراب شاټ زده کړه ـ د دراب شا ټ د تخنیک تمرین
قوس	کلنۍ ازموینه	

په اتم ټولګي کې د بدني روزنې د لوست کلنۍ پلان

(د هغو ولايتونو لپاره چې تعليمي کال یې په سنبله کې پیل کېږي ـ د تودو سیمو ښوونځي)

مياشت	محتوا	لومړۍ اوونۍ	دویمه اوونۍ	دریمه اوونۍ	څلورمه اوونۍ
سنبله	عملي			۱ لوست	۲ لوست
				اشنايي	جسمي تیاری
میزان		۳ لوست	۴ لوست	۵ لوست	٦ لوست
		جسمي تیاری	فوټبال	فوټبال	فوټبال
عقرب		۷ لوست	۸ لوست	۹ لوست	۱۰ لوست
		فوټبال	فوټبال	فوټبال	فوټبال
قوس		۱۱ لوست	۱۲ لوست	څلورنیم میاشتنۍ ازموینه	
		فوټبال	فوټبال		
جدي		دوه اوونۍ رخصتي		۱۳ غونډه	۱۴ غونډه
				آزاد	آزاد
دلو		۱۵ لوست	۱٦ لوست	۱۷ لوست	۱۸ لوست
		جسمي تیاری	جسمي تیاری	جسمي تیاری	جسمي تیاری
حوت		۱۹ لوست	۲۰ لوست	۲۱ لوست	۲۲ لوست
		جسمي تیاری	بېډمنټون	بېډمنټون	بېډمنټون
حمل		۲۳ لوست	۲۴ لوست	۲۵ لوست	۲٦ لوست
		بېډمنټون	بېډمنټون	بېډمنټون	بېډمنټون
ثور		۲۷ لوست	۲۸ لوست	۲۹ لوست	۳۰ لوست
		بېډمنټون	بېډمنټون	آزاد	آزاد
جوزا		کلنۍ ازموینه			
نظري محتوا	لومړی نوبت (وار)	ـ په افغانستان کې د بدني روزنې او ورزش تاریخچه ـ د جسمي تیاریو ډولونه ـ د جسمي تیاری قابلیتونه (قلبي – تنفسي) ـ له ورزشي ژوبلو څخه د مخنيوي مېتودونه ـ د فټبال د ورزش ځانګې تاریخچه، قوانین او مقررات			
	دویم نوبت (وار)	ـ له ورزشي ژو بلو سره په مخامخ کېدو کې لومړني اقدامونه ـ په ورزشي کې خوراک ـ د ورزش چاپېریال ساتنه ـ دودیزې لوبې (نېزه بازي او توپ ډنډه) ـ د جسمي تیاری قابلیتونه (عضلا تي قدرت او چابکي) ـ د بېډمنټون د ورزشي ځانګې تاریخچه، مقررات او قوانین			

يادونه:

- ښوونکی د نظري محتوا په برخه کې د ټاکل شوو سرلیکونو له مخې او په خپل تشخیص سره د درسي ساعت پــه پیل یا پای کې نظري مطالب په شفاهي توګه زده‌کوونکو ته لېږدوي او په دې ترڅ کې له ټولو مطالبو څخــه یــو کتابچه برابروي او د زده‌کوونکو په واک کې یې ورکوي او د هغو له مجموعې څخه په ټاکل شوي وخت کــې او د روزنې په برخه کې د معرفي شوو مېتودونو ازموینه اخلي.
- په ازادو غونډو کې ښوونکی اختیار لري چې له دغې رامنځته شوې زمانې فضا څخه د تعطیل شوو لوستونود جبران لپاره د دورې د وروستیو جشنونو د جوړولو لپاره ډله ییزې لوبې او ان چې له تکمیلي زده‌کړو څخه ګټه واخلي.
- د اووم ټولګي لپاره اټکل شوې نظري محتوا (لوړ ردیف) په دوو برخو وېشل کېږي، یوه برخه یې په لومړي نوبــت کې د پوهنیزې برخې په نوم لېږدول کېږي او ازموینه یې اخیستل کېږي او بله برخه یې په دویم نوبت کې راځي.

د اتم ټولګي د بدني روزنې د مضمون د تدریس لارښود پلان

وخت: ۴۵ دقیقې، غونډې: ۲، میاشت: حمل

سر لیکونه	د مطالبو شرحه		
د لوست موضوع	جسمي تیارى (قلبي، تنفسي قابلیت)		
د زده کړې موخې: پوهنیزې، مهارتي، ذهنیتي.	له زده‌کوونکو هیله کېږي چې د لوست په پای کې لاندې موخو ته ورسېږي. _ د قلبي – تنفسي تیاریو له مفهوم سره اشنایي _ د قلبي – تنفسي قابلیت د لاسته راوړلو او ښه والي لپاره له بېلا بېلو تمرینونو سره اشنایي _ د قلبي – تنفسي قابلیت د لاسته راوړلود ښه والي لپاره مختلف تمرینونه اجراء کړي. _ د هغو قلبي – تنفسي تمرینونوله اجراء کولو سره چې قلبي – تنفسي ښه والى او سلامتي رامنځته کړي ،تمایل او مینه پیدا کړي.		
د تدریس مېتود	تکلیفي روش، د مسئالی د حل روش. اکتشافي روش		
سامان او د تدریس ضروري لوازم	یو شمېر رسۍ، پلاستیکي مخروطونه، څو ګڅ رنګي قالبونه		
د ارزولو لارې	مشاهده، عملي تست		
د تدریس فعالیتونه او په ټولګي کې زده کړه	مقدماتي فعالیت: د لباس بدلول، حاضري، توصیې، لارښوونې، په خپلو ډلو کې د زده‌کوونکو ودرېدل		وخت: ۵ دقیقې
	د انګېزې رامنځته کول: په ځینو فعالیتونو کې د سیالۍ رامنځته کول (مثلاً په یو ټاکلي وخت کې د یوې تګلارې وهل) ۱_ فعالیتونو ته بدلون ورکول		
	د ښوونکي دتدریس فعالیتونه (د مفاهیمو او ارزیابۍ زده‌کړه	د زده‌کوونکو د زده‌کړې فعالیتونه	وخت:
	ښوونکی لومړی قلبي فعالیت زده‌کوونکو ته ورپېژني. د تمرین د شدت د کنترول لپاره ښه ده چې د اصلي فعالیت له پیل څخه د مخه د زده‌کوونکو د زړه ضربان ونیسي او د هر زده‌کوونکي لپاره د تمرین شدت وټاکي. له دې پړاو وروسته د زده‌کوونکو لپاره دندې ټاکي، لکه د رسۍ لوبه او دبېلا بېلو واټنونو منډه چې د مخروطونو یا نښوکېښودلو په وسیله په ګڅ سره مشخص شوي وي، سرته رسوي. د اړتیا په و خت کې د زده‌کوونکو کوردونه د یو مسوول شخص په واسطه ثبت کېږي. د فعالیتونو د سرته د رسولو په وخت کې زده‌کوونکو ته لازمه لارښوونه کېږي. په هغې کې د انګېزې د رامنځته کولو لپاره فعالیتونو ته بدلون ورکوي. په پای کې ښوونکی له لازمو لارښوونو وروسته د ز ده کوونکو پوښتنو ته ځواب ورکوي او د بدن د سړولو مرحلې ته رسېږي	– د ښوونکي څرګندونو ته پاملرنه – د فعالیتونو سرته رسول – د زده‌کوونکو د حرکتونو سرته رسول چې زیات مهارت غواړي او یو بل ته فید بک ورکول.	۴۰ دقیقې

		له زده‌کوونکو غواړي چې زړه ته دوینې دورتګ لپاره له ارامو منـــډو سره د اندامونو حرکت سره ته ورسوي او په پای کې د عملي کورنیـــو کارونو په ورکولو سره لوست پای ته رسوي.

د ښوونکي لپاره اضافي معلومات:

د دغه لوست د مطلوب تدریس لپاره ښوونکي ته لازمه ده چې لاندې بحث چې د ښوونکي په لارښود کې تیار شـــوی دی، مطالعه کړي.

۱ـ د جسمي تیارۍ اهمیت او تاریخچه یې ... .

۲ـ د جسمي تیارۍ قابلیتونه (قلبي – تنفسي) ... .

۳ـ د تمرین د شدت ټاکل ... .

۴ـ د بدني روزنې د زده‌کړې او تدریس مېتودونه......................

۵ـ په بدني روزنه او ورزش کې سنجش او اندازه ګیري کول

۶ـ د بدن تودول او سړول

د اتم ټولګي د بدني روزنې د مضمون د تدریس لارښوود پلان

د تدریس وخت: ۴۵ دقیقې، غونډه: ۲، میاشت: جوزا

سرلیکونه	د مطالبو شرحه		
د لوست موضوع	د باسکټبال زده‌کړه (د دریبل زده‌کړه)		
د زده‌کړې موخې: پوهنیزې، مهارتي، ذهنیتي.	له زده‌کوونکو هیله کېږي چې د لوست په پای کې لاندې هدفونه ترلاسه کړي. ـ د دریبل په تعریف پوه شي. ـ د دریبل د تخنیک په استفاده پوه شي. ـ د مدافع له شته والي پرته د دریبل تخنیک سرته ورسوي. ـ په ډله ییز او ټیمي کار کې ګډون ته تمایل له ځان څخه وښيي. ـ د اخلاقي اصولو، قوانینو او مقرراتو رعایت		
د تدریس مېتود:	ګام په ګام روش، تکلیفي روش (وظیفه یي)		
سامان او د تدریس ضروري لوازم:	د باسکټبال یو شمېر توپونه، یو شمېر پلاستیکي مخروطونه، سپینه تخته.		
د ارزولو لارې:	مشاهده، عملي تست		
د تدریس فعالیتونه او په ټولګي کې زده‌کړه:	مقدماتي فعالیتونه: د لباس بدلول، حاضري، توصیې، لارښوونې، په خپلو ډلو کې د زده‌کوونکو ودرېدل		وخت: **۵ دقیقې**
	د انګېزې رامنځته کول: ۱ – د سیالۍ رامنځته کول ۲ – فعالیتونو ته د تنوع ورکول		
د ښوونکي دتدریس فعالیتونه (د مفاهیمو او ارزونې زده‌کړه):		د زده‌کوونکو د زده‌کړې فعالیتونه	وخت:
ښوونکی د زده‌کړې تخنیک او د هغه د اجراء کولو ډول زده‌کوونکو ته عملا ښيي. وروسته زده‌کوونکي په ډلو کې ودرېږي. د بدن د تودولو حرکتونو او فعالیتونه اجراء کوي چې منډې او د نرمش حرکتونه په کې شامل وي او تخصصي حرکتونه، لکه :د لاسونو نرمول، د ټوپ او پرتاب حرکتونه اجراء کوي. له تودولو وروسته زده‌کوونکي په سالون کې یا ځمکه باندې د باسکټبال ورزش پراګنده او د ګروپونو تر هدایت لاندې او د څارونکي تر څارنې لاندې تمرین کوي. هغوی ګوري، د هغوی فیدبک ارزیابي کوي او د هغوی تېروتنې اصلاح کوي. په پای کې ښوونکی له زده‌کوونکو غواړي چې په ارامو منډو سره بدن سوړ کړي .په پای کې وسایل او تجهیزات راټولوي. ښوونکی لازمه توصیه کوي او زده‌کوونکو ته کورنۍ کار ورکوي .		– د ښوونکي تدریس ته پاملرنه – په یو کسیزه دوه کسیزو او یا زیاتو کسانو سره د تخنیکونو سرته رسول – د خپلو ټولګیوالو په واسطه د تخنیک د اجراء کولو مشاهده – د خپلو ټولګیوالو ته دفیډ بک ورکول	**۴۰ دقیقې**

د ښوونکي لپاره اضافي معلومات:

ښوونکي ته د دغه لوست د ښه تدريس لپاره لا زمه ده چې لاندې بحثونه چې د تدريس په لارښود کتاب کې راغلــي دي، مطالعه کړي.

۱_ د باسکټبال ورزشي ځانګې زده‌کړه-----------------------------------

۲_ د بدني روزنې د زده‌کړې او تدريس مېتودونه.----------------------------

۳_ په بدني روزنه او ورزش کې سنجش او اندازه ګيري.-------------------------

۴_ د بدن تودول او سړول---

د يوې غونډې لپاره د نمونه لوست طرحه:

د لوست سرليک: جسمي تيارى

د لوست موخې:

دانشي: له جسمي تيارى او د هغه له اهميت سره د زده کوونکو اشنايي، له قلبي – تنفسي قابليت سره د زده کوونکو اشنايي

مهارتي: د بدني فعاليتونو په اجراء کې کولو کې تمرين او د مهارت ترلاسه کول چې قلبي – تنفسي قابليت پياوړى کوي.

ذهنيتي: د جسمي تياري د قابليتونو زده کړې ته تمايل، په فعاليتونو کې له فعال حضور سره مينه، د ټولګي د مقررو رعايت کول

ټولګی: اتم ،د اوونی ساعتونه، شمېره : ۲ میاشتې

د اړتیا وسایل: یو شمېر رسۍ، د توپ ډولونه، یو شمېر کړۍ

د اړتیا وړ فضا: د ورزش سالون یا د ښوونځي خلاصه فضا، یا له ښوونځي څه بهر آزاده فضا

شمېره	موضوع	فعالیتونه	وخت	کتنې
۱	سازمانی تیاری	– د لباس بدلول – حضوراوعیاب – دپروګرام شرحه اوددرس دغونډې اړوند فعالیتونه – توصیې او قراردونه	۵	ـ د زیاتو معلوماتو په تېره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب ... مخونو ته مراجعه وشي.
۲		– عمومي تودول – تخصصي تودول – بدني تیاری	۱۰	ـ د زیاتو معلوماتو په تېره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب ... مخونو ته مراجعه وشي.
۳	د درس د موضوع زده‌کړه	– د پخوانی لوست په لوست مرور – د جسمي تیاري او د هغه د اهمیت د موضوع زده‌کړه – د قلبي – تنفسي قابلیت معرفي	۱۰	ـ د زیاتو معلوماتو په تېره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب ... مخونو ته مراجعه وشي.
۴	د لوبې تمرین	– د فعالیتونو اجراء کول او د قلبي– تنفسي تیاری په هکله د خبرتیا ډول ډول لوبې	۱۵	ـ د زیاتو معلوماتو په تېره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب ... مخونو ته مراجعه وشي.
۵	د لوست پای ته رسول	– د بدن سړول – د زده‌کوونکو په واسطه د وسایلو ټولول – جمع بندي او توصیې – د ستونزو مشخص کول	؟	ـ د زیاتو معلوماتو په تېره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب ... مخونو ته مراجعه وشي.

د یوه لوست لپاره نمونه طرحه:

د لوست سرلیک: د باسکتبال لوبه:

د لوست موخې:

دانشي: د باسکتبال دلوبې له تاریخچې سره د زده‌کوونکو اشنایي او د پاس او نیولو له مهارتونو سره د زده‌کوونکو اشنایي

مهارتي: د پاس او نیولو د تخنیکونو په اجرا کولو کې د مهارت او تمرین ترلاسه کول

ذهنیتي: د باسکتبال ورزشي څانګې له زده‌کړې سره تمایل، په فعالیتونو کې له فعال ګډون سره مینه، د ورزشي څانګې او ټولګي د مقررو رعایت

شمېره	موضوع	فعالیتونه	وخت	کتنې
۱	سازمان تیاری	_ د لباسونو بدلول _ حضور او رعایت _ د لوست د غونډې په اړوند دبرنامو او فعالیتونو شرحه _ توصیې او قراردادونه	۵	_ د زیاتو معلوماتو په تیره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب د... مخونو ته مرجعه وشي.
۲	بدني تیاری	_ عمومي تودول _ تخصصي تودول	۱۰	_ د زیاتو معلوماتو په تیره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب د... مخونو ته مرجعه وشي
۳	د لوست د موضوع زده‌کړه	_ د تېر لوست د لوست تکرار _ د پاس او نیولو زده‌کړه	۱۰	_ د زیاتو معلوماتو په تیره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب د... مخونو ته مرجعه وشي.
۴	د لوبو تمرین	_ د مهارتونو او لوبې تمرین	۱۰	_ د زیاتو معلوماتو په تیره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب د... مخونو ته مرجعه وشي
۵	لوست پای ته رسول	_ د بدن سړول _ د زده‌کوونکو په واسطه د وسایلو جمع کول _ جمع بندي او لارښوونې _ د ستونزو مشخص کول	۵	_ د زیاتو معلوماتو په تیره بیا د فعالیتونو په هکله دې د کتاب د... مخونو ته مرجعه وشي.

په اتم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون د ارزونې طرزالعمل

۱ـ د بدني روزنې په درسي پروګرام کې زده‌کوونکي په دريو پوهنيزو، مهارتي او ذهنيتي حوزو کې ارزيابي کېږي. دغه درې حوزې بايد په پرلپسې توګه په مناسبو تستونو سره تر ارزونې لاندې ونيول شي. دې ته په پاملرنه سره چې د افغانستان په تعليمي نظام کې د نمرو ورکولو سيستم له صفر څخه تر سلو پورې دی. د هرې درسي حوزې فيصدي له هرې ازموينې وروسته له ټولو نمرو څخه د لاندې لومړي لمبر جدول په شرحه وي.

لومړی جدول

د زده‌کړې حوزې	په فيصد سره ونډه
دانشي	۲۰
مهارتي	۲۰
ذهنيتي	۲۰
جمع	۱۰۰

۲ـله کلني پلان سره سم د بدني روزنې درس په يوه نهه مياشتنۍ دوره کې اجراء کېږي. په دغه پروګرام کې په کال کې دوه ازموينې په پام کې نيول شوي دي چې هره يوه جلا جلا نمرې لري. د لومړۍ ازموينې ټولې ۴۰ نمرې او د دويمې ازموينې ٦۰ نمبرې له سلو څخه په پام کې نيول شوي دي. په کلنۍ ازموينه کې د دواړو ازموينو نمرې سره جمع کېږي.
دويم نمبر جدول په يو تعليمي کال کې د هر ې ازموينې د نوبت د نمرو ونډه او دريم لمبر جدول د فيصدۍ ونډه او اختصاصي جمع نمرې ته اختصاص شوي دي. د لومړي او دويم نوبت ازموينو ته نبناني شوي دي.

دويم جدول

په يو تعليمي کال کې د هر امتحان د نمبرو ونډه

د ازموينو نوبتونه	له کلنۍ نمرې څخه د نمرو ونډه	کتنې
اول	۴۰	د ارزيابۍ موضوعات د ۴ ګڼې جدول په شرح دي
دويم	٦۰	د ارزيابۍ موضوعات د ۵ ګڼې جدول په شرح دي
کلنۍ نمرې	۱۰۰	

دریم جدول

د لومړي او دويم نوبت امتحانونو د اختصاصي ټولو نمبرو د فيصدۍ ونډه

د زده‌کړې حوزې			ل ټولو نمرو څخه د زده‌کړې د هرې حوزې د فیصدۍ ونډه	له ټولو نمرو څخه د هرې حوزې د نمرو ونډه
دانشي	لومړی نوبت		۲۰	۸
	دويم نوبت		۲۰	۱۲
مهارتي	لومړی نوبت	جسمي تیاری	۳۰	۱۰
		ورزشي تیاری	۳۰	۱۴
	دويم نوبت	جسمي تیاری	۳۰	۱۰
		ورزشي څانګه	۳۰	۲۶
ذهنيتي	لومړی نوبت		۲۰	۸
	دويم نوبت		۲۰	۱۲
جمع				۱۰۰

۳_ د ارزونې او سنجش له مېتودونو سره د ښوونکو د زیاتې اشنایۍ په خاطر په ((بدني روزنه او ورزش کې د سنجش او اندازه ګیری)) تر سرلیک لاندې مطلب په دویم فصل کې د تدریس لارښود کتاب کې راغلی دی چې په واقعیت کې په دې موضوع کې ښوونکي ته لارښود دی.

۴_ په ارزیابۍ کې د هر زده‌کوونکي د پرمختګ میزان باید له هغه سره پرتله شي. له دې امله لا زمه ده چې ښوونکی د فصل په پیل کې د زده‌کوونکود مهارتونو او قابلیتونو سنجش وکړي او نتیجې د فصل د وروستي سنجش له نتیجو سره پرتله کړي او د زده‌کوونکو د پرمختګ په باره کې نظر څرګند کړي. ښوونکی باید دغه بهیر په داسې ډول سرته ورسوي چې زده‌کوونکي متوجې نه شي، ځکه امکان لري چې په ابتدایي سنجش کې د ښوونکي د عمل له مېتود څخه په خبرېدو سره ربښتینې هڅه له ځان څخه ونه ښيي.

۵_ موضوعات، ټولې نمرې او د دانشي، مهارتي حوزو محتویات چې د اتم ټولګي په درسي پروګرام کې تر ارزونې لاندې نیول شوې. د ۴ او ۵ جدول د شرحې له مخې دي.

څلورم جدول

په اتم ټولګي کې د بدني روزنې له مضمون څخه د ارزونې لارښود .لومړی نوبت

د ارزونې حوزه	دارزیابی وړ برخه	د ارزیابی وړ موضوعات	ټولې نمبرې	د ارزونې وخت	د ارزونې مېتود
مهارتي	جسمي تیاری	قلبي– تنفسي قابلیت	۱۰	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
	د فوټبال ورزشي څانګه	د پښې د څنګ ضربه	۱	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
		د پښې د مخ ضربه	۱	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
		د سر ضربه (ګوزار)	۱	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
		د پښو د مخ کنترول	۱	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
		د پښې د څنګ کنترول	۱	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
		د پښې د تلې کنترول	۱	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
		د سینې کنترول	۱	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
		دریبل	۲	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه
		په لوبه کې مهارت	۴	د سرطان د میاشتې وروستی دوه اوونۍ (سرطان او قوس)	عملي تستونه

دانشي	ورزشي مهارتونه	د افغانستان د بدني روزنې او ورزش تاریخچه	۱	پرله پسې د سرطان او قوس د میاشتې دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي تستونه کتبي، پروژه
		د جسمي تیاریو ډولونه (له صحنې مرتبط یا له اجراء سره مرتبط)	۱	پرلپسې د سرطان او قوس د میاشتې دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي تستونه لیکنۍ ، پروژه
		په ورزش کې دمحافظت نکتې	۱	پرلپسې د سرطان او قوس د میاشتې دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي تستونه لیکنۍ ، پروژه
		د جسمي تیاري قابلیتونه (قلبي تنفسي)	۱	پرلپسې د سرطان او قوس د میاشتې دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي تستونه لیکنۍ ، پروژه
		له ورزش صدمو څخه د مخنیوي مېتودونه	۱	پرلپسې د سرطان او قوس د میاشتې دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي تستونه لیکنۍ ، پروژه
		د فوټبال د ورزشي څانګې تاریخچه، قوانین او مقررات	۳	پرلپسې د سرطان او قوس د میاشتې دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي تستونه لیکنۍ ، پروژه

د ارزونې حوزه	دارزیابي وړ برخه	ارزیابي وړ موضوعات	وخت	د ارزونې وخت	د ارزونې مېتود
ذهنیتي	علاقه، تمایلات، ملاحظه، نظم او انضباط، اخلاق او رفتار	_ له مدرسی څخه بهر او په ورزشي فعالیتونو کې دننه فعال ګډون ته تمایل	۲	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت، د کورنۍ رپوټ په تم ځای کې غړیتوب
		_ د جسمي تیاریو زده کړې او لوړوالي ته تمایل	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		_ حفاظتي اصولو رعایت ته تمایل او په ورزشي فعالیتونو کې صحت	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		_ په ورزشي فعالیتونو کې داخلاقي اصولو او نظم د زده کړې رعایت ته تمایل	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		_ د ډله ییزو فعالیتونو کولو ته تمایل	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		_ د ورزشي مالونو ،تجهیزاتو او وسایلو ته تمایل	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		_ خپلو او د نورو قوانینو او مقرراتو ته درناوی	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت

پنځم جدول

په اتم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون د ارزونې لارښود _ دویم نوبت (وار)

د ارزونــې حوزه	دارزیابی وړ برخه	د ارزیابی وړ موضوعات	ټــولې نومرې	د وخت ارزیابي	د ارزونې مېتود
مهارتي	جـــــسمي تیاری	د عضلا تي قدرت قابلیت	۵	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	عملي تستونه
		د چابکۍ قابلیت	۵	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	عملي تستونه
	د بېډمنټون ورزش ځانګه	ریکټ اخیستل او پــه میــدان کــې د استقرار ډول	۳	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	عملي تستونه
		سرویس	۳	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	مشاهده
		د ناس تخنیک	۳	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	عملي تستونه
		د اسمش تخنیک	۳	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	عملي تستونه
		د اندرهند، کلیر تخنیک	۳	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	عملي تستونه
		دراپ شاټ تخنیک	۳	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	عملي تستونه
		په لوبه کې مهارت	۸	د قـــوس او جـــوزا دوه وروستۍ اوونۍ	مشاهده

د ارزونې حوزه	دارزیابی وړ برخه	د ارزیابی وړ موضوعات	ټولې نومرې	د وخت ارزیابي	د ارزونې مېتود
	ورزشي مهارتونه	د ورزشي محیط حفظ الصحه	۲	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي، کتبي، پروژه.... تستونه
		دودیزې لوبې (نیزه بازي، توپ ډنډه)	۱	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي، کتبي، پروژه.... تستونه
		د جسمي تیاري قابلیتونه د(عضلا تي قدرت) چابکي	۱	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي، کتبي، پروژه.... تستونه
		د بېډمنټون ورزشي څانګې تاریخچه اوقوانین	۴	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي، کتبي، پروژه.... تستونه
		د ورزشي ژوبلو سره په مخنیوي کې لومړني اقدامونه	۲	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي، کتبي، پروژه.... تستونه
		په ورزش کې خوراک	۲	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	شفاهي، کتبي، پروژه.... تستونه
	علاقه تمایلات، **ملاحظه**، نظم او انضباط، اخلاق او رفتار	دښوونځي په دننه او بهرکې په ورزشي فعالیتونو کې فعال ګډون ته تمایل	۵	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت دکورنۍ رپوټ، په تم ځای کې د غړیتوب شاهدي
		د جسمي تیاریو ساتلو او لوړوالي ته تمایل	۱	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		د ورزشي مهارتونو زده کړې او پراخوالي ته تمایل	۱	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		د ورزشي فعالیتونو صحي اومحافظتي اصولو رعایت ته تمایل	۱	پرله پسې یا د قوس او جوزا دوه وروستۍ اوونۍ	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		په ورزشي فعالیتونو کې اخلاقي اصولو، نظم رعایت او زده کړې ته تمایل	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		د ډله ییزو فعالیتونو کولو ته تمایل	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		د ورزشي مالونو، تجهیزاتو او وسایلو ساتلو ته تمایل	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
		خپلو او د نورو قوانینو او مقرراتو ته درناوی	۱	پرله پسې	په چک لېست کې مشاهده او ثبت
جمع			۶۰	د هغو ولایتونو لپاره چې تعلیمي کال یې له حمل څخه یې پیلېږي. د هغو ولایتونو لپاره چې له سنبلې څخه یې تعلیمي کال پیلېږي.	

د نظري محتوا لیک لړ

نظري محتوا

دافغانستان د بدني روزنې او ورزش تاریخچه:

که څه هم زموږ هېواد د جغرافیې له پلوه یو غرنی هېواد دی او خلک یې د توانایي له پلوه له ښو ځانګړتیاوو څخه برخمن دي او تل د ملي ورځو او داخترونود ورځود لمانځلو لپاره دودیز ورزشونه کوي، خو سره له دې سپورت په اساسي او عصري شکل په ۱۳۱۶ هـ.ش. کال کې د محمد ظاهر شاه د پاچاهۍ په وخت کې شروع شو او له هغه وخت څخه تر اوسه پورې په ښوونځیو کې په منظمو پروګرامونو، ډول ډول سپورتونو او جمناستیکونو سره دوام لري. په ۱۳۵۴هـ.ش. کې د بدني روزنې انستیتوت جوړشو. د کانکور په ازموینه کې له هلکانو او انجونو څخه به ۲۰۰ تنه د دغه انستیتوت لپاره نیول کېدل. له هغه تاریخ وروسته دغه علمي انستیتوت وکړای شول چې په توضیحي شکل سره بدني روزنې ته ارتقا ورکړي.

د ښوونې روزنې په چوکاټ کې اوس زیات شمېر هلکان او نجونې له ۱۲ ټولګي څخه وروسته د تکړه ښوونکو په درلودلو په لوړو علمي زده‌کړو سره د ښوونې او روزنې چارې پر مخ وړي.

په ثانوي او ابتدایه دوره کې د بدني روزنې د مضمون تدریس د یو خپلواک او اساسي مضمون په توګه پر مخ وړل کېږي. دغه مضمون په عملي او نظري توګه تدریس کېږي. په ټول هېواد کې د ملي ورځې دویمه ورځ د ښوونې او روزنې د وزارت له خوا د هېواد په مرکز او ولایتونو کې د ښوونې د ریاستونو له خوا په ورزشي او جمناستیکي ځانګړو پروګرامونوسره نمانځل کېږي. د یادولو وړ ده چې د هېواد په مرکز او ولایاتو کې ورزشي کلپونه موجود دي.

ځوانانو د سپورت د بېلا بېلو ډولونو د سرته رسولو لپاره په مرکز او ولایتونو کې کلپونه جوړ کړي دي او د ښوونکو له خوا ورته لوست ورکول کېږي. د والیبال او باسکټبال سپورتونه د نجونو په ښوونځیو کې دود دی. د بدني روزنې د مضمون تدریس د معارف په نصاب کې شامل دی او په اونۍ کې یو ځل تدریس کېږي، خو سپورتي فعالیتونه چې عموماً په ښوونځیو کې له غرمې وروسته عملي اجراء کېږي له ښوونځي څخه بهر په یو ساعت درسي پروګرام کې شامل دي.

د جسمي تیارۍ ډولونه:

معاصر پوهان جسمي تیاری له بېلا بېلو اجزاوو څخه یو متشکل کیفیت بولي چې هر جز یې ځانته جلا وسایلو ته اړتیا لري.

د جسمي تیاري عناصر په دوو ډولونو وېشل شوي دي:

تندرستي (روغتیا) سره تړلي عناصر او په حرکتي اجزاوو پورې تړلي عناصر.

په بحث کې له پورتنیو دوو اصطلاحاتو تندرستي (روغتیا) او حرکتونو له اجراء کولو څخه بحث کېږي. په حرکتي تیاریو کې د ښه والي په لوړ کیفیت او د جسمي فعالیتونو (ورزش) په اجراء کولو باندې ټینګار کېږي او په داسې حال کې چې د تندرستۍ په تیاریو کې د ژوندانه ښه والي ته پاملرنه کېږي.

د ورزش اجراء کولو تیاری د مهارتونو له اغېزمنو او ښو اجراء کولو سره ارتباط لري. له دې سربېره داجراء کولو تیاری د ورزش په ورزشي یا حرکتي فعالیتونو پورې ارتباط لري.

د ورزشي اجراء د تیارۍ له اجزاوو څخه ترکیب، شکل او بېلا بېلې درجې د ځانګړتیاوو، حرکتي یا ورزشي فعالیت پر بنسټ د اړتیا وړ دي، مثلاً د ټېنس لوبغاړی یا فوټبالست د فعالیت د ښه سر ته رسولو لپاره د توان دچالاکی او سرعت درجې ته اړتیا لري، خو د دغو لوبغاړو د اړتیا اندازه هم سره توپیر لري. جسمي تیاری که د تندرستۍ په برخه کې وي ا وکه

د حرکتي مهارت په برخه کې وي، باید د شخص له ځانګړوتیاوو، لکه عمر، اړتیاوو، موخو، کار، دندو سره متناسب وي. ټول کسان د تندرستۍ د تیاري او د ورزش د اجراء د تیاري له اجزاوو څخه یو ټاکلی حد لري او د دغو اجزاوو د ودې او تکامل محدوده د شخص له خصوصیاتو سره متناسب ده.

د ټېنس د یو اماتور لوبغاړي دجسمي تیاري اړتیا وې د یو ماراتون سیال سره او د یو ۷۰ کلن شخص اړتیا د یو لس کلن ماشوم سره توپیر لري.

جسمي تیاري ته د رسېدو لپاره جسمي فعالیت یو بنسټ بلل کېږي. د جسمي تیاري د اصولو دپراخوالي او ساتلو لپاره د ورزش دفیز یولوژي په برخه کې عملي پوهه لازمه ده. ورزشي فیزیولوژي د تمرین د اوږې او لنډې مودې عکس العمل ته پاملرنه کوي. د تیاري د پروګرامونو طراحي او هدایات باید د هر شخص له ځانګړو اړتیاوو او د ورزشي فیزیولوژی د پوهې له هدایت او لارښوونې سره متناسب وي.

جسمي تیاری: د تندرستۍ اود تیارۍ بعدونه (لورې):

نن د ژوندانه کیفیت او بې ساري تندرستۍ ته ډېره پاملرنه کېږي. د تندرستۍ د پرمختګ او د ناروغیو دمخنیوي لپاره هلې ځلې په ملي لومړیتوبونو کې شاملي دي. نه یوازې علمي او طبي منابع بلکې عام خلک هم ورځ په ورځ د جسمي او روحي سلامتیا او د ژوندانه د کیفیت په سلامتۍ باندې د ژوندانه د لارو چارو په ژور اغېز باندې پوه شوي دي.

مناسب خوراک، منظم او پرلپسې تمرین، له پریشانۍ څخه اغېزمن کنترول، د تندرستۍ له مخربو عاداتو لکه اعتیاد څخه لېرې والی، د تندرستۍ او سلامتۍ د رامنځته کېدو سبب کېږي.

د یو سالم ژوندانه د مکملې برخې په توګه د بدني فعالیت ارزښت پراخوالی مومي. له علمي شواهدو سربېره د تمرین او ورزش د برخې د سلامتیا ګټې د زیاتوالي په حال کې دی. څېړنو څرګنده کړې ده چې بدني فعالیت، د تکرار شدت، د منظمو برنامو پربنسټ مناسب وخت ډېرې معنا لرونکی ښېګڼې لري.

د جسمي تیاري له عناصرو څخه د مناسبې سطحې ساتل په تندرستۍکې لکه: د زړه او عروقو په استقامت، عضلا تي قدرت، عضلا تي استقامت، بدني ترکیب ،د زړه او وینې په فشار، په شکرې، د هډوکو په پوکی، دچاغوالی په څېر ناروغیو، د خطر په کموالي کې او دغه راز د رواني ناروغیو او خفګان په مخنیوي او کم والي کې اغېزمن رول لري.

د قلبي حملې د اندازې کموالی او د خپلواکې کړنې ساتل د منظمو تمرینونو له ښېګنو څخه په پیروۍ کې دي، له دې سربېره د جسمي فعالیت درلودونکي افراد له غیر فعالو افرادو څخه زیات عمر لري.

د جسمي تیارۍ زده‌کړه:

د جسمي تیارۍ زده‌کړه او تیاری په جسمي سلامتیا او تیارۍ پورې اړوند ده. د ابتدایي دورې په مهارتونو او په ټول ژوندانه کې ډېر ارزښت لري. جسمي تیاری او تندرستي د بدني روزنې او ورزش له مهمو هدفونو او اصلي اجزاوو څخه شمېرل کېږي.

د سلامتی ستونزې یوازې په لویانو پورې اړه نه لري، بلکې په ماشومانو او تنکیو ځوانانو کې هم شته. د بدني روزنې د فعالیت نشتوالی او د تحرک کم والی د قلبي– عروقي ناروغیو له څلورو عواملو څخه یو عامل دی.

په بدني تناسب، خوښي، د ژوندانه د ورځنیو فعالیتونو په قوي عمل، د بدن د عمومي ودې په اسانتیا، د تندرستۍ د کچې په لوړوالي، د صحي عادت په ترلاسه کولواو د جسمي تیاري په اړوند فعالیتونو کې د ګډون له لارې مثبت ذهنیت ترلاسه کېږي، خو دغو فعالیتونو ته د ټولګي د سوق کولو لپاره باید د ښوونځي د زده‌کړې شرایط مناسب وي.

بدني فعالیتونه ،د بېلا بېلو حرکتونو په ډول لوبې او ورزش د جسمي تیارۍ د ساتلو او لوړولو لپاره روش او مېتود دی.
جسمي تیاري په ځانګړو تمرینونو او د جسمي تیارۍ په برنامو سره پراخوالی مومي. جسمي تیاري ته د رسېدلو په خاطر باید زده‌کوونکي په هره ورځ کې لږ تر لږه څو شدید بدني فعالیتونه سرته ورسوي.
په جسمي تیارۍ پورې اړوند نظري مفاهیم او موضوعات، لکه :د وزن او خوراک کنترول او د تمرین روشونه باید زده‌کوونکو ته زده شي چې له ښوونځي څخه بهر هم داسې تمرینونه وکړي. زده‌کوونکو ته له ترټلو څخه باید ځان وساتل شي. په زده‌کوونکو باندې اضافي فشار د ټولګي مثبت چاپېریال او د فعالیت انګېزه له منځه وړي. دغه راز د جسمي او حرکتي تیارۍ له عواملو څخه باید د بېلا بېلو تمرینونو مېتودونه او بېلا بېل تستونه معرفي شي چې زده‌کوونکو په ښوونځیو او بهر په کور کې د ټاکلو قدرت ولري، مثلاً د پښو د عضلو د توانایي لپاره په دواړو پښو د ټوپ تست، عمودي ټوپونه او د رې قدمه ټوپونه او د اوږو د رمبېو او د اوږودسر د قدرت لپاره بارفیکس کشش معرفي کیږي.
د جسمي تیارۍ تمرینونه د لوبو او ورزشي فعالیتونو پر خلاف لږ څه له ستونزو ډک دي او زیاتو انګېزو ته اړتیا لري. له دې امله لازمه ده چې له خوښۍ سره ملګري وي. د زده‌کوونکو ترمنځ شدیده سیالي د تمرینونو خوند کموي. ښه ده چې د جسمي تیارۍ فعالیتونه او تمرینونه په ډله ییزه توګه او یا د لوبې په توګه اجراء شي. هر څوک د خپل توان په اندازه په دې فعالیتونو کې تمرین او لوبه کوي. نشو کولای چې په عمومي توګه ټول په یو ډول په پام کې ونیسو.

د جسمي تیاري تمرین:

په ښوونځیو کې د جسمي تیاري اړوند یوازې یوه برخه تمرینونه او فعالیتونه د کولو وړ دي او زیات شمېر تمرینونه باید له ښوونځیو څخه بهر یا په کور کې اجراء شي. له دې امله باید زده‌کوونکو ته د جسمي تیارۍ د ارزښت او رول مفاهیم روښانه شي.

١- هر زده کوونکی باید د جسمي تیاری له اجراء او عواملو څخه یو پېژني، تعریف یې کړي او په خپل شخصي ژوند کې د هر یوه خصوصیات تشخیص کړي.

٢- زده‌کوونکي باید له ښوونځي څخه بهر د جسمي تیاریو د هر یو عامل د پراخوالي لپاره د تمرین له بېلا بېلو مېتودونو او روشونو سره اشنا شي.

٣- زده‌کوونکي باید د جسمي تیاري د سنجش له ډول سره اشنا شي. د دې لپاره چې د جسمي تیاري فعالیتونه او تمرینونه د بدني روزنې او ورزش په عاطفې او ټولنیزو موخو باندې منفي اغېز وا نه چوي. ښوونکی او مر بیان باید لاندې نقطو ته پام وکړي.

١- د جسمي تیاري د ارزښت او په ورځنیو فعالیتونو او زده‌کړه کې توصیه وشي.

٢- د جسمي تیاري له فعالیتونو څخه د پند ورکولو لپاره د یوې وسیلې په توګه کار وا نه خیستل شي.

٣- زده‌کوونکي باید د بدني ناتوانۍ او تیاري په دلیل په کمزوری سره ونه ترټل شي .

۴- د جسمي تیاري پروګرام او فعالیتونه باید ښکلې او خوشحالوونکي وي.

۵- د جسمي تیاري تست او سنجش او له اندازې زیاته مقایسه د تائید او منلو وړ نه ده.

٦- د زده‌کوونکو د پرتلنې لپاره باید له سیمه ییزو معیارونو څخه استفاده وشي.

٧- په ټولو فعالیتونو کې د ټولو زده‌کوونکو ګډون مهم دی.

٨- مور او پلار باید له ښوونځي څخه بهر او په کور کې د زده‌کوونکو د جسمي تیاریو ساتلو ته پاملرنه وشي.

٩- له مضرواو ستومانه کوونکو تمرینونو څخه دې پرهېز وشي.

د عناصرو ویش او د جسمي تیاري قابلیتونه (وړتیاوې):

تعریف	د جسمي تیاري عناصر
	د جسمي تیاري عناصر له تندرستۍ سره ارتباط لري
د بدن د غوړو فیصدي	د بدن ترکیب
د یوې نیرو په مقا بل کې د عضلا تي انقباض د تکرار لپاره د زړه – تنفسي سیستم د اضافه کولو ظرفیت یا د اوږدې مودې لپاره داسې کار چې عمده عضلې په حرکت راولي	قلبي او عروقي لورې
د بند یا بندونو حرکتي لمنه	انعطاف منل
د یوه ځواک په مقابل کې د عضلا تي انقباض د تکرار لپاره دیوې عضلي یا عضلا تي برخې توانایي	عضلا تي لورې
	د حرکتي یا ورزشي اجراء د تیاري عناصر
له کنترول سره یو ځای د چټکتیا په برخه کې تغیر قابلیت	چالاکي
د حرکت یا سکون په وخت کې د تعادل د ساتلو قابلیت	تعادل
په اغېزمن او ملایم ډول د حرکتونو د اجراء کولو قابلیت	هماهنگي
په ډېر زیات سرعت کې د ځواک د تولید توانایي، په لنډ وخت کې د قدرت او سرعت یو ځای کول.	توان
د یو محرک د کارولو او هغه محرک ته د بدن د ځواب ترمنځ دوخت واټن	د عکس العمل وخت
د بدن د چټک حرکت ورکولو توانایي	سرعت

له ورزشي ژوبلو څخه د مخنیوي مېتودونه:

په هر ځای کې چې د بدن یو فعالیت وجود لري د ژوبلې د رامنځته کېدو احتمال هم موجود دی، خو دغه ژوبلې کوچنی وي .په اصولي لومړنیو مرستو، استراحت، اساسي تجدیدي تمرینونو سره په اسانه تداوي کېدای شي.
د مخنیوي د اقدامونو هدف دا دی چې د ژوبلو د رامنځته کېدو او اندازه یو څه کمه شي جدي ژوبلې ببخې له منځه یو سو.

دمخنیوی اصول:

له ورزشي ژوبلو څخه د مخنیوي ډېر ښه پرو ګرام په لاندې ډول دی.

۱– طبي ملا تړ

۲– د ورزشکار رفتار

۳- محافظتي چاپیریال
۴- حفاظت کوونکي تجهیزات

۱_ طبي ملا تړ:

ټول لوبغاړي د عمر اوخپلي سلامتیا په پام کې نیولو سره د تعلیمي کال له پیل څخه دمخه خپلي معاینې ته اړتیا لري. که څه هم امکان لري چې په ځینو وختونو کې له ورزشکار څخه په جسمي فعالیتونو کې د ګډون واک لیرې کړي، خو عمده هدف د بالقوه ستونزو تشخیص دی چې باید د دوکتورانو، لوبغاړو، مورااوپلار یا سرپرست او یا ښوونکوله خوا ورته پاملرنه وشي. له دې ستونزو څخه به زیاتې له ورزشکار څخه واکو نه واخلي او که نه شي مطلوبه نتیجه یې ترلاسه کېدای نه شي. په زیاتو وختونو کې لاسته راغلي رپوټونه ورزشکار ته د مناسب ورزش په لورې لارښوونه کولای شي.

د تعلیمي کال له پیل څخه د مخه د معاینه:

_ هغه افراد چې زیات جنجال کوي په داسې ډول چې په خاصو ورزشونو کې د ګډون په موده کې د زیان منلو په موقعیت کې راشي.له ګډون څخه یې وبخښئ. د داسې کسانو له جملې څخه چې یوه ملاحظه لري یو پختورګی لري.
_ هغه کسان چې د خاصو شرایطو په علت له خطر سره مخامخ کېږي، صلاحیت او واک ترې واخلئ مثلاً :د زړه، عروقي او تنفسي ناروغۍ، کلیوي او هضمي ناروغۍ لکه :د ینې او لوزالمده ،عصبي (مغز او غصب) ناروغۍ عضلا تي ناروغي د هډوکو او دغه راز د سوځېدلو ناروغي اود شکرې سخته ناروغي.
_ هغه کسان چې مخکې یا وروسته یې صدمه لېدلې وي چې دغه صدمه یې له بیا خطرونو سره مخامخ کوي، لکه چا چې پر وروستیو کې د سر په ناحیه کې شدیده ژوبله لیدلې وي. پخوایې مغزې ضربه لیدلی وي یا له ماتې سره مخامخ شوی وي چې ښېخې ښه شوی نه وي.
_ د هغو افرادو مشخص کول چې احتمالاً د هغوی د فعالیت محدود کول لا زم دي، لکه هغه لوبغاړي چې له ژوبلو څخه د ښه والي د وران یې تېر کړی وي یا هغه ناروغان چې نفس تنګي لري، د شکر ناروغي، د وینې د فشار ناروغي، قلبي ناروغي، عضلا تي اختلال یا د هډوکو یا هغه افراد چې په رواني او عاطفي ناروغیو اخته وي.
_ د هغو کسانو ټاکل چې باید په اموزشي فعالیتونو کې (غیر مسابقه یې) هم محدود شي د هغو کسانو په څېر چې احتمالاً قلبي، محدودې بینایي ستونزې، د ودې اختلافات یا ځینې ستونزې لري چې په لویو یا د زده‌کړې په ځینو ضروري خواوو کې یې مخنیوی وشي.
_ د هغو کسانو تشخیص چې ځانګړې پاملرنې ته اړتیا لري، لکه لوبغاړي چې یا یې وزن کم او زیات وي یا هغه کسان چې بدن یې کافي انعطاف منل نه لري چې خاص جسمي پرورش او روزنې ته اړتیا لري، لکه د پښو د بندونو پیاوړتیا. موثره معاینه کې له رشد او نمو سره د وزن ارزیابي، د وینې فشار، زړه، سږی د سر پوستکی په ځینو ورزشونو کې غاښونه، غاړه، تنه، ورنونه او اندامونه شامل دي.
انعطاف منل ازمایښتونه د بندونو شلي، قدرت او تعادل هم باید سرته ورسېږي، ان چې ځینې ماهرین دتشو میتیازو د تجزیې لارښوونه هم کوي.

۲_ د زده‌کوونکو رفتار:

دا ډیوه مربي دنده ده چې له ژوبلو څخه د مخنیوي په برخه کې د زده‌کوونکو رفتار ښه کړي. د دغه کار لپاره لازمه ده چې هغوی پوه شي چې د ژوبلو د رامنځته کېدو په مخنیوي کې جدي دي. تاسو باید څرګنده کړئ چې په ورزش کې څه ډول ژوبله رامنځته کېږي او د مخینوي لپاره یې څه وکړل شي چې کم شي.

دغه راز باید ټینګار وشي چې د دغو ټولو کارونو برې د زده‌کوونکو په همکاریو پورې اړه لري. دغه مېتود به هغه وخت عملي شي چې لوبغاړي باور وکړي چې د ژوبلو په مخنیوي کې اقدام هم د ورزش یوه برخه ده او سرته رسول یې له همکارۍ سره تړښت لري

۳_ محافظتي چاپېریال:

دا د بدني روزنې د ښوونکي دنده ده چې باوري شي چې د لوبې ټول مېدانونه، د لمبلو ډنډونه او ورزشي تجهیزات د تمرین او لوبې لپاره محافظتي دي. دا کار باید د ښوونځي په دننه او هم له ښوونځي څخه بهر مراعت شي.

ټول تجهیزات باید له هر ډول کثافاتو څخه خلاص اوله صحي معیارونو څخه برخمن وي.

۴_ محافظت کوونکي تجهیزات:

کله چې خطر په بشپړه توګه له منځه وړلی نشو د احتمالي کم والي لپاره حفاظتي تجهیزات ضرور دي.

۵_جسمي تیاری:

کله چې د یو لوبغاړي جسمي تیاري کم وي د خطر رامنځته کېدل زیاتېږي. پرته له هغه وخت څخه چې لوبغاړی د تحمل له توانایی (عضلا تو، زړه او تنفس له پلوه) او بدني انعطاف منلو څخه برخمن وي. په بدن باندې راغلي فشارونه امکان لري چې ژوبله رامنځته کړي.

تودول:

د هغو تمرینونو مجموعه ده چې تر ورزشي فعالیتونو د مخه سرته رسېږي. یو نمونه پروګرام باید له ۵ _ ۱۵ دقیقو پورې اوږدوي او دغه راز ورو سرته ورسېږي. دهرحرکت تکرار باید له خاص جسمي او ورزشي توانایی سره چې غواړي سرته یې ورسوي ارتباط لري.

د لوبغاړي د ژوبلو ارزونه د طبي فوریتونو وړاندې کول:

کله کله لا زمه وي چې د بدني روزنې د ښوونې اود ژوبلو یا د لوبغاړي د ناخاپي ناروغی د ماهیت او زیاتوالي د ټاکلو په برخه کې لومړنۍ ارزونې سرته ورسوي. په دې صورت کې باید لاندې رپوټونه په پام کې ونیسي.

۱- د ښوونځي تر پیل دمخه د زده‌کوونکو جسمي معاینه (د هېواد د تودو او سړو سیمو په ښوونځیو کې).
۲- د پېښې د ځای مشخص کول

۳- د پېښې د علت مشخص کول
۴- هر ډول نتیجه چې د لوبغاړي له معاینې څخه لاسته راځي.

له ګډون څخه دمخه هر لوبغاړی باید په ورزشي پېښه کې پوه شي چې هغه په اوس وخت یا پخوا کې له صحي او طبي ستونزو سره مخ شوی دی یا نه. د مثال په توګه د مفصل یا بند له پخوانی ژوبلو څخه خبرتیا د یوې نسبتاً ورو ضربې د منځه راتلو په برخه کې خبرتیا ده چې یو معمولي زیان نه رامنځته کوي.
په دې توګه کېدلای شي بیا زیان رامنځته کړي او سمدلاسه څارنه لازمه کړي.
په اکثره مواردو کې د اطلاعاتو ډېره ښه منبع پخپله لوبغاړی دی. مناسبې پوښتنې مطرحه کړئ او په پام سره د هغه ځوابونو ته غوږ ونیسئ. دغه کار معمولاً لکه څنګه چې ستونزه په منځ کې وي تاسو ته د اصلي لورې په لورلاربښوونه کوي. په یاد ولرئ کېدای شي چې لوبغاړی هوښیار نه وي. له ځانه بې خوده شوی وي یا په داسې سخت درد اخته وي چې ونشي کولای ستاسو پوښتنوته ځواب در کړي.
په دې وخت کې د ټیم نور غړي چې د پېښې په ځای کې موجود وي کولای شي د ژوبلې د رامنځته کېدو د څرنګوالي یا تر پېښې د مخه ستونزو په هکله چې موجود وي او زیان یې رامنځته کړی دی، تاسو ته رپوټ در کړي.
مثلاً کېدای شي چې دغه افراد متوجې شوي وي چې لوبغاړي د مخه تر دې چې په ځمکه ولوېږي پریشانه فکر کړی دی.
لومړنی تاکید پر هغو رپوټونو دی چې کولای شي له لوبغاړی څخه یې په پوښتنو سره ترلاسه کړي او په دې توګه د ورزشي ژوبلو په باره کې خپله پوهه زیاته کړئ. د هغې پوهې لپاره چې د لازمو سوالونو د کولو لپاره ورته اړتیا لري، باید د هغو نښو نښانو په لټه کې اوسئ چې له تاسو سره د هغه ورزشکار د ارزیابی په هکله چې ژوبله یې لېدلي ده مرسته وکړي. کله چې مو تیاری ونیوه چې د بدني روزنې د یو ښوونکي په مقام خپله پوهه او مهارت په کار واچوئ.
په دې به واتوانېږئ چې رپوټې منابع په هماغه ډول چې ستاسو د حاکمیت د موقعیت په محدوده کې وي په کارو اچوئ، ګټه ترې واخلئ چې هم د لوبغاړي د ستونزې زور او هم صحیح کاري تګ لاره چې باید سرته ورسېږي. وټاکئ.

د ارزونې عناصر:

۱- زیان رامنځته نه کړئ (د ارزونې اړوند اعمال باید د ژوبلې سبب نه شي).
۲- د ژوندانه لومړیتوبونه وټاکئ.
۳- هغه ستونزې چې امکان لري شخص له خطر سره مخامخ کړي، معلومې کړئ.
۴- هغه موارد (خواوې)چې سمدستي څارنې ته اړتیا لري وټاکئ.
۵- هغه مسایل چې له معمول څخه زیات د صحیح پاملرنې لپاره ضروري دي، مشخص کړئ.
۶- هغه ستونزې چې ورزشکار له ورزشي فعالیتونو څخه څنګ لېری کوي، وټاکئ.

د ژوبلې یا د لوبغاړي ناروغې په دوو برخو لومړی او دویمې څېړنې سره سرته رسېږي. په لومړۍ څېړنه کې ډېره مهمه څارنه د الف، ب او ج له ښوونو څخه سملاسي څارنه ده.

الف: د تنفس د لارې بندوالی:

د دویمې څېړنې طرحه له دې امله طراحې شوې ده چې د ستونزو یوه برخه چې د عدم تشخیص او یا عدم معالجې پـــه صورت کې احتمالاً د یو فرد ژوند له خطر سره مخامخ کوي او زیاته ژوبله رامنځته کوي تشخیص کولای شو.

لومړنۍ څېړنه:

په ډېرو مواردو کې لازمه نه ده چې لومړنۍ څېړنې په قالب کې سرته ورسوو. دغه څېړنه د پراخې خونرېزۍ په نشتوالي یا شته والي کې محدودولای شو. ډېرې ستونزې چې ښوونکی ورسره مخامخ کېږي ،یوازې یوې خبرې او یوې جز یې بدني معاینې ته اړتیا لري، خو کله چې یو لوبغاړی بېهوشه وي ؟د لومړنۍ څېړنې سرته رسول لا زم دي. په دې باره کې بشپړه څېړنه که تاسو یې سرته ورسوئ یا یې بل څوک سرته ورسوي په هر حال د یوې مسئلې په خاطر کـــې درلـــودل حیاتي ارزښت لري.

او هغه د لومړنۍ څېړنې په کولو کې د هوا د لارې له خلاص پرېښودلو څخه عبارت ده. هڅه وکړئ چې په تېزۍ ســـره هغه ستونزې چې احیاناً د یوه فرد ژوند له خطر سره مخامخ کوي تشخیص کړئ. او ددغو ستونزو د تصحیح په برخـــه کې مناسب علاج رامنځته کړئ. د لومړنۍ څېړنې مراحل ګام په ګام په لاندې ډول فهرست شوي دي.

که چېرې یو فرد چې ژوبله ورته رسېدلې وي او زیاته وینه ترې ځي په سملاسي توګه دوه کارونه لا زم دي.

په دې وخت کې له یو نفر څخه وغواړئ چې له تاسو سره د څارنې په کار کې مرسته وکړي. لومړنی کار چې په ټولـــو سملاسي څارنو کې لازم دی، د هغوی د لارې خلاص پرېښودل دي. په دې حال کې چې هغه نفر وینه بندوي د هغـــه سر یوې خواته کوږ کړئ چې د هوا لاره خلاصه وي.

د لومړنۍ څېړنې د بهیر د هدایت په وخت لاندې کارونه سرته ورسوئ.

١- د ژوبل شوي لوبغاړي د ځواب ورکولو قدرت وټاکئ. د دغه کار لپاره په ارامۍ سره د لوبغاړي اوږې تـــه ټکان ورکړئ او غږ وکړئ چې حالت ښه دی؟ که څه هم د دغه کار سرته رسول په زیـــاتو نومونـــو کـــې منظور شوی دی، خو سرته رسول یې له نظره ښه دي که څه هم د لوبغاړي د خبرتیا او هوښیارۍ ســـطحه کښته وي او هغه کوښښ وکړي چې په همد غه وخت کې له ځای څخه پورته شي. وروســـته دا جملـــه تکرار کړئ چې لطفاً مه خوځېږه!

٢- که ورزشکار ستاسو په خبره او ټکان سره ځواب ورکړي ،نتیجه ترلاسه کولای شئ چې د هغه تـــنفس او د وینې جریان ښه دی.

له ورزشي ژوبلو سره د مخامخ کېدو په وخت کې لومړني اقدامونه:

١- ایا له ورزش پېژندلو سره په ارتباط کې او د لومړنیو مرستو د کولو په برخه کې مـــو د طبابـــت بیلابیـــل شرایط برابرکړي دي ؟

٢- د لومړنیو مرستو په جعبه یا بکس کې مناسب اقدام څه دی؟

٣- د ژوبلې د کېدو په وخت کې له کومو مېتودونو څخه کار واخیستل شي؟

٤- ورزشکارانو ته د ژوبلې د رسېدو په وخت کې د هغه په هکله باید څه اطلاعات ولرئ؟

د جزیې ژوبلو څارنه:

د بدني روزنې ښوونکی باید له جزیې ژوبلو پرته دا هڅه وکړي چې نورې برخې تداوي کړي، مګـــر دا چــې د طب ډاکټر دی د الف، ی، ک او ب د ستورالعمل ور کړي :

دغه دستورالعمل د جزیې ژوبلو د تداوۍ لپاره د لاندې مرحلو سرته رسول غواړي.

الف: استراحت، لوبغاړی له لوبې څخه وباسئ.

ی: یخ، د ژوبلې د عملیاتو لپاره یخ برابر کړئ.

ک: کمپرس (ټوکر) د ژوبلې د محل شاوخوا په لاستیکي بنداژ وتړئ او د یخ ټوټه د ژوبلې په بانداژباندې په مـــوقتې ډول وساتئ.

ب: پورته نیول: د زړه له سطحې څخه پورته د ژوبل غړي نیول اجازه ورکوي چې د وینې جریان په راحتـــۍ ســـره شي. په اکثره وختونو کې د جزیې ژوبلې لپاره د الف، ی، ک او پ لارښوونو څخه استفاده ډېره ګټوره ده.

له دغو دستورونو څخه د استفادې په وخت کې یخ باید ۱۵ دقیقې د ژوبلې په ځای کېښودل شـــي .ورروســـته دغه کار په هرو ۲۰ دقیقو کې ۳ یا ۴ ځلې تکرار کړئ. د ۷۲ لومړیو ساعتونو لپاره د یخ کېښودل د ورځـــې ۳ ځلې باید ادامه ولري. له ۳ ورځو وروسته لکه څنګه چې ژوبلې پړسوب اوسوروالی پیدا نه کـــړ، دوا لازمـــه ده .په دې وخت کې د درملنې اختیارات په لاندې ډول دي.

۱- کشش او قدرتي تمرینونه

۲- هم ورته درملونه

۳- د زیاتې صدمې لپاره ډاکټر (طبیب) سره کتل

د هم ردیف یا هم مثل معالجه:

که چېرې له ۷۲ ساعتونو وروسته د ژوبلې د ځای پړسوب کم نه شو ،خو درد کم شوی و ، هم ردیف یا هم مثـــل درمل له ښه والي سره مرسته کوي، نو له دې امله لاندې مېتود په کار دی.

۱- د ژوبلې لېدونکی ځای په یوه لوښي کې چې له یخ څخه ډک وي ونیسئ یا د یوې دقیقې لپاره د یخ ټوټـــه وروباندې کېږدئ.

۲- له یخ څخه له استفادې وروسته د ژوبلې ځای د ۳ دقیقولپاره په تودو اوبو کې چې د فارنهایت درجه یـــې ۱۰۰ _ ۱۱۰ وې کېږدئ.

۳- دغې دورې ته ۵ _ ۷ ځلې په یخ سره او ۴ _ ٦ ځلو پورې په تودو اوبو کې دوام ورکړئ.

۴- همېشه د کار پای د یخ په تداوۍ سره پای ته ورسوئ.

هم مثل تداوي باید له دریو ځخه تر پنځو ورځو پورې سرته ورسېږي، که چېرې رامنځته شوی پړسوب لـــه پرله پسې ورځو وروسته د هم ردیف یا مثل په تداوۍ سره باقي پاتې شي ،لوبغاړی د زیاتو ازمایښتونو لپـــاره طبیب ته ولېږئ.

نوټ: د فارنهایت ۱۰۰ درجې له ۷۷، ۳۷ =۳۸ سانتي ګرادسره مساوي دي.

ګرېدل او تراشدګي:

د پوستکي سطحي ټپونه چې د ګرېدلو له امله رامنځته شوي وي.

د ژوبلې نښه: جزيې وينه بهېدل، سور کېدل، د سوي احساس.

تداوي: د ژوبلې ځای په صابون او تودو اوبو پرېمنځـــئ. د وینې بهېدل کنترول کړئ. د ژوبلې ځای پـــه اســـتریل (تعقیم شوی) ګاز پانسمان کړئ .په وروستیو ورځو کې د غفونت له نښو ځخه خبرتیا ترلاسه کړئ.

فعالیت ته بیا راستنېدل: له سملاسي تداوي کولو وروسته

پړسوب (اماس)

تعریف: د بدن د پوستکي په ظاهري برخه کې د مایع موضوعي راټولېدل

د ژوبلې نښه: سوروالی، پړسوب (اماس) د مایع راپیدا کېدل، د ناراحتۍ احساس

تداوي: له عفوني ضد درملو ځخه استفاده وکړئ.

د استریل ګاز ټوکر سوری کړئ او د پړسوب په شاوخوا باندې يې کيږدئ د موضع مخ په بنداژ پټ کــړئ او پـــه مناسب وخت کې د دغه کار دلیل لیري کړئ.

کوفتګي(ټکیدل) :

تعریف: **هغه ضربه (ګوزار) چې په هغې سره پوستکی تراش یا څېرې نه شي**.

- د ژوبلې نښه: د ژوبلې د ځای شاوخوا حساس کېدل، اماس یا تورم یا پړسوب لري اوهغه ځـــای درد کـــوي له۳ ورځو تر اتو ورځو پورې تداوی وکړئ اوبیا ورو ورو. فعالیت کم کړئ. فعالیـــت تـــه د لوبغـــاړي د بیـــا راتګ په وخت کې د ژوبلې په ځای باندې استر واچوئ.

تداوي: د الف، ی، ک، ب دستورالعمل د دریو ورځو لپاره وکاروئ.

فعالیت ته بیا راتګ: کله چې بیخي ښه شي.

ګرفتګي:
تعریف: د عضلې قوي او بې اختیاره انقباض، د عضلې تشنج
د ژوبلې نښه: د عضلې په انقباض کې موضعي درد
تداوي: عضله په ارامۍ سره کش کړئ.
فعالیت ته بیا راتګ: کله چې درد ورک شي او حرکت ته تیار شي.
بې ځایه کیدل

تعریف: د مفصل(بند د طبي حالت له لاسه ورکول
د ژوبلې نښه: له دننه او بهر څخه د مفصل درد ، ناراحتي او په مفصل کې درد

تداوي: (خفیف ډول) لکه د عضلې کشیده ګي(وتل) په یخ سره تداوي کړئ.
د مفصل بې حرکته شدید ډول د ډاکټر په واسطه تداوي کړئ.
ـ په ډاکټر علاج وکړئ د مفصل په ځای کولو لپاره هڅه مه کوئ.
ـ په یخ سره تداوي وکړئ (د الف، ی، ک، ب د دستورالعمل رعایت) فعالیت ته بیا راتګ باید د ډاکټر په اجازه سره وي.

ضعف:
تعریف: ګیجي او د هوښیارۍ له لاسه ورکول چې کېدای شي د ژوبلې ، ستومانۍ، ګرمۍ د هیجاناتو او یا د اکسیجن د نشتوالي له امله وي.
د صدمې نښه: ګیچي، سردردي، د پوستکي نرموالی، د رنګ الوتل
مشاهده لکه په سترګولیدل، ضعف ،د زړه د ضربان تیز والی
علاج: لوبغاړی په ځمکه باندې اوږد واچوئ او پښې یې پورته ونیسئ او یا د ناستی په حالت کې سر یـــې د زنګنو په منځ کې کړئ.
فعالیت ته د راتګ وخت: د معالج ډاکټر په اجازه
مات والی:
تعریف: د هډوکي درز یا ماتېدل (ساده مات والی دا دی چې پوستکی خلاص شـــوی نـــه وي) او خـــلاص ماتوالی دا دی چې د هډوکي په ماتېدو سره پوستکی هم شکېدلای وي.
د صدمې نښه: د ماتوالي په ځای کې درد، پړسوب، د شکل بدلون یا غیر عادي وضعیت، د صدمې په ځای کې د عمل له لاسه ورکول او په خلاص ټپ کې وینې بهېږي. په یاد ولرئ چې ساده مات والی سمدلاسه نه ښکارېږي. که چېرې موضعي درد دوام درلود له ډاکټر سره په تماس کې شئ.
علاج: د ژوبلې ځای په دوو لرګیو یا تراشه قطعو او یا بندار څخه وتړئ .
که چېرې پوستکی خلاص شوی و، نو خلاص ټپ په پاک ټوکر وتړئ او که لا زمه وه د تداوی کار وکړئ.

د ډاکټر په اجازه فعالیت ته راتګ:

لمر وهلتیا:

تعریف: د تودوخې توپیرلمر وهلتیا رامنځته کولای شي.

د ژوبلې نښه: ستوماني، له اندازې زیات خولې کېدل، یخ کېدل یا رنګ الوتـــل، د پوســـتکي ســـړېدل او مرطوب کېدل، د عضلې نیولتیا.

تداوي:

له تودوخې او لمر څخه د لوبغاړي لېرې کول،په هغه باندې د زیاتو اوبو اچول او لوبغاړی باید په خوبېـــدلي حالت کې په شا تخته استراحت وکړي او پښې يې د ۳۰ سانتې مترو په اندازه کې پورته ونیول شي، تنـــګ لباس دې ترې وایستل شي، پراخه لباس دې ورواغوستل شي.

پوکی ورکول اود لوبغاړي په مخ لوند ټوکر اچول

فعالیت ته بیا راتګ:

د علایمو په له منځه تللو سره لوبغاړی کولای شي چې یوه ورځ وروسته فعالیت پیل کړي.

څیرېدل:

تعریف: د پوستکي غوڅېدل یا څیرېدل

د ژوبلې نښه: خونریزي یا پړسوب

تداوي:

د ژوبلې ځای لوړ ساتل، په ټپ باندې د ګاز په ټوکر مستقیم فشار د ۴ _ ۵ دقیقو لپاره چې معمولاً بـــه د وینې بهېدل بند شي. که چېرې وینې استریل ګاز ونیو. د ګاز زیاتوالی ته دوام ورکړئ. ټپ په عفونې ضـــد ماده سره پاک کړئ.

دالف، ی، ک، دستورالعمل څخه کار واخلئ. که چېرې بیخې اړتیا وي ،لوبغاړې تـــر ٦ ســـاعتو پـــورې ډاکټرته ولېږئ.

فعالیت ته راتګ: کله چې درد لیرې شو ، ټپ د زیات زیان له امکان څخه وساتل شو لوبغاړی فعالیت پیـــل کولای شي.

پیچ خوړل:

تعریف: د مفصل یا بند د شاوخوا لیګامنتونو د یوې برخې کشیدګی یا څېرېدل

علامه: په مفصل کې درد، د مفصل په حرکت کې د درد زیاتوالی، حساس کېدل او پړسوب اوپه مفصل کې سستي.

تداوي:

د ژوبلې په وخت کې د درد په زياتوالي سره مفصل بې حرکته کړئ د الف، ی، ک، ب دستورالعمل څخه کار واخلئ د يخ له تداوۍ څخه کار واخلئ او لوبغاړی ډاکټر ته ولېږئ.

فعاليت ته راتګ: کله چې درد او پړسوب بيخې له منځه لاړ، کله چې د بشپړ حرکت زمينه برابره شوه ،کله چې د قدرت پايداري ۹۵ فيصده شوه، د ژوبلې ځای ته له پام پرته دې فعاليت اجراء شي.

د عضلې کشوالی او څيريدل:

تعريف: د عضلې کشوالی يا تاندونی [1] چې عضله له هډوکي سره نښلوي (معمـــولاً د عـــضلې کـــشوالی رامنځته کوي).

د ژوبلې نښه: د اعضاوو ترمنځ د ځواک دنابرابرۍ يا ازمايښت په دوام کې د عضلې د کشش يا انقبـــاض په وسيله موضعي درد.

تداوي:

د الف، ی، ک، ب دستورالعمل په کار واچوئ. په څلورمه ورځ تر اتمې ورځې پورې له انقباضي معـــالجې څخه استفاده وکړئ.

فعاليت ته راتګ: کله چې ژوبل لوبغاړی خپلې عضلې ته د روغې عضلې په څېر کشش يا انقباض ورکړي. کله چې ځواک له مخالف قسمت سره برابر وي. کله چې لوبغاړی وکړای شي اساسي تستونه له پام پرتـــه سرته ورسوي. په ياد ولرئ چې فعاليت ته بيرته راتګ د کشيدګۍ يا د سختوالي له امله ممکن له يوې ورځې څخه تر دوو ورځو پورې اوږدوالی پيدا کړي.

---

(۱) تاندون تارونه هغه رشتې دي چې لوی هډوکي دبندونو په واسطه له يو بل سره نښلوي.

په ورزش کې تغذیه

تغذیه یا خوراک د یو علم په توګه د ځواکونو د څېړنې او د انسان په بدن باندې د هغو له اغېزو څخه بحث کوي.
د انرژۍ د تولید لپاره د ضروري خوراکي اړتیاوو مطالعه، د بدن وده او ساتل د پروسو تنظیم او ... د بدن عکس العمل د تغذیې په علم پورې اړوند مطالب دي.
هغه څه چې انسان یې مصرفوي په صحت، ودې، تکامل او د بېلا بېلو فعالیتونو دسرته رسولولپاره په توانایی باندې اغېز کوي. له سستی اوتندرسۍ سره په ارتباط کې د جسمي تیاري له پلوه مصرفي غذا هغه مـــاده ده چې د بدن په واسطه د حیاتي فعل او انفعالا تو د ساتلو لپاره ترې استفاده کېږي.

د تغذیې تعریف:

تغذیه له هغو ټولو اعمالو څخه عبارت ده چې یو ژوندی موجود د هغه په واسطه عملونه او یا په بل عبارت د هغو په واسطه د خپل ژوندانه د اړتیاوو فعل او انفعالات سرته رسوي.
هر ژوندی موجود د(نبات او حېوان)تغذیې ته اړتیا لري، البته د ژوندیو موجوداتو د اړتیاوو په پام کې نیولو سره توپیر لري. هغه څه چې د ژوندي موجود بدن ته داخلېږي د پېژندلو وړ دي، ځکه د مادو ډولونه چې په غذا یا خوراک کې موجود دي باید تر مطالعې او تجزیې لاندې ونیسواو د غذا له پلوه د موجود د اړتیـــا ډول معلوم کړو. د ژوندي موجود بدن ته د غذایي موادو ورتلل د تغذیې د عمل لومړۍ برخـــه ده. هـــر ژوندی موجود د خپل ژوندانه په اوږدو کې د اضافي موادو په توګه مواد له خپل بدن څخه دفع کـــوي. د ژوندی موجود له بدن څخه د اضافي موادو دفع کېدل د تغذیې دعملیې وروستۍ برخه ده.
د انساجو او سلولونو په د ننه کې د غذایي موادو د داخلېدلو او وتلو ترمنځ ډېر مهـــم فعـــل او انفعـــالات رامنځته کېږي چې حرارت تولیدوي. له دې امله هر څومره چې د غذایي موادو له زیرمې څخه چې د ژوندي موجود په وینه او سلولونو کې وي ،کم والی رامنځته شي باید د غذایي موادو په وسیله چـــې د هاضـــمې دستګاه له لارې بدن ته داخلېږي ،جبران شي.
دغه فعل او انفعالات د سلول یا حجرې له ساختمان سره متناسب وي او طرزالعمل یې داسې دی چې هـــر سلول هغه څه چې جوړوي له هغه ساختمان سره مشابه دی چې لري یې .هغه د ژوندانه په ټوله دوره کـــې سربېره پردې چې بدن د انرژۍ او حرارت لپاره یوه اندازه غذایي موادو ته اړتیا لري ،د ودې لپاره هم زیاتې غذا ته اړتیا لري.
د ژوندیو موجوداتو په وجود کې د تغذیې له رامنځته کیدونکوڅخه یوه هم نمو ده. نمو د ژوندي موجـــود وزن زیاتوي او هغه څه چې جوړېږي او زیاتېږي د ژوندي موجود له جوړونکي مادې سره ورته دي.

که چېرې د هغو موادو مقدار چې د ژوندي موجود په بدن کې جوړېږي له هغه مقدار څخه زيات وي چې ژوندی موجود يې مصرف يا دفع کوي، نو ويلای شو چې ژوندی موجود وده کوي.
اوکه ماده چې جوړېږي له هغې مادې څخه کمه وي چې ژوندی موجودېې مصرف يا دفع کوي، نو ويلای شو چې ژوندی موجود فرسوده او خوارېږي، که چېرې جوړه شوې ماده له مصرف شوي او يا دفع شوې مادې سره مساوي وي. موجود به د تعادل په حال کې پاتې شي. يعنې نه نمو کوي او نه خوارېږي په عمومي ډول ژوندي موجودات د نمو له پلو په دريو ډلو وېشلی شو.

١- نوزاد يا ماشوم وده کوي، يعنې هغه څه چې جوړېږي له هغه څه څخه زيات د ي چې مصرف يا دفع کېږي.
٢- بالغ موجود د تعادل په حال کې دی يعنې هغه څه چې جوړوي او هغه مقدارمواد چې مصرف يا دفع کوي سره برابر دي.
٣- زوړ ژوندی موجود هغه څه چې جوړوي له هغه څه څخه لږ دی چې مصرف او يا دفع کېږي.

په تغذيه کې تعادل:
کله چې د بدن په واسطه د مصرف شوو موادو برابر مغزي مواد د شخص بدن ته داخل شي د شخص بدن د دنيا ميک تعادل په حال کې وي.
که اوس د وارده موادو اندازه زياته وي فرد په مثبت تعادل کې دی او که چېرې بدن ته د وارده موادو اندازه له بدن څخه د دفع شوو موادو په اندازه وي (د پوست، ... او نورو له لارې) بدن د تعادل په حال کې دی. د دغه تعادل ساتل د فعاليتونو په شدت پورې اړه لري. دغه راز په ځينو وختونو کې په ځينو ناروغيو لکه په مکروبي حالت کې بدلون کوي.

د تغذيې مفاهيم:
د تغذيې علم په مناسبو اندازو سره بدن ته د غذايي موادو له رسولو او د خوراکونو د ډولونو له انتخاب څخه عبارت دی. په داسې ډول چې مغزي عواملو ته د انسان ورځنۍ اړتياوې پوره کړي. په بل عبارت هغه عمل او عکس العمل دی چې د اندام د ژوندي پاتې کېدو سبب کېږي او حجرې يې مغذي مواد ترلاسه کوي او هغه د اندامونود ودې،بيا جوړولو او ساتلو لپاره لګوي او د حياتي عملونو د سرته رسولو لپاره تودوخه تامينوي. دغه راز کولای شو چې تغذيه له هغو موادو سره د بدن د استفادې له ډول سره د غذايي موادو ارتباط وبولو په داسې ډول چې بدن وکړای شي د خپل ځان لپاره سلامتي رامنځته کړي.
غذا او غذايي مواد مايع يا جامدو موادو ته وايي چې هر فرد يې خوري چې :
الف:د خپلې لوږې حس له منځه يوسي.
ب: د لوږې مخنيوی را منځته کړي.

ج: له جذب وروسته يې په بدن کې لاندې اعمال سرته ورسېږي.

۱- د بدن د اړتيا وړ انرژي او سون تامينوي.
۲- د رشد او نمو لپاره د لا زمو موادو تامين، د زيان ليدلو عضلا تو ترميم، د غدو له ترشحاتو سره مرسته او د لا زمو وختونو لپاره ذخيره.
۳- د ويتامينو او معدني موادو تامين چې د بدن دودې او ښلا ښېلو عکس العملونو د تنظيم لپاره ضروري وي.

هغه چې د خوراک په نوم مصرفېږي غذا او هغه ماليکولونه چې د دغو غذاګانو د هضم پــه واســطه رامنځته کېږي او له جذب وروسته حجروي محيط ته رسېږي غذايي ماده ورته وايي.

ځينې غذاګانې په هماغه خوړل شوي شکل د جذب وړ دي، نو د هغو غذا او غذايي ماده به يـــوډول شکل ولري، لکه: اوبه ،ورځينې شربتونه.

غذايي جبېره ټولو هغو غذايي او خوراکي مادو ته ويل کېږي چې د يو شپې ورځـــې پـــه اوږدو کـــې مصرفېږي او د بدن اړتياوې پوره کوي. غذايي جبيره د محيطي ښلا ښېلو شرايطو له مخې د ســـلامتيا، ناروغۍ، جنس، عمر، دودې څرنګوالي او فيزلوژيکي حالا تو او دغه راز د کار او فعاليت د ډول لـــه مخې توپير لري.

د غذا جوړونکي مواد او په بدن کې د هغو رول

د انسان په غذايي ساختمان کې شپږ ډوله مادې په ښلا ښېلو نسبتونو سره ګډون لري چې په لاندې ډول دي:

۱- کاربوهادريتونه (قندونه يا ګلوسيدونه)
۲- چربي (غوړ) ليپيدونه)
۳- پروتين
۴- ويتامينونه
۵- کاني مواد
٦- اوبه

انسان چې هره غذا مصرفوي ،د پورتنيو موادو له ترکيب څخه تشکيل شوي ده. دغو موادو ته مغذي مواد وايي، ځينې غذاوې يوازې يوه مغذي ماده لري، لکه :خوږه چې يوازې کاربوهايدريت لري. ځينـــې يـــې د پورتنيو موادو زيات ډولونه لري، لکه: شدې چې د غذايي موادو زياته برخه لري او له دې امله په بدن کـــې حياتي عملونه په حرکت راولي، خو د بدن د ټولو اړتياوو د لېرې کولو لپاره لازمه ده چې له بـــښلا ښېلـــو غذاګانوڅخه د خوراک لپاره استفاده وشي.

لکه څنګه چې په لا ندې جدول کې لیکل شوي دي ،د مغذي موادو ترمنځ کاربوهایدریتونه، غوړ، پروتینونه سربېره پر دې چې د انرژی منبع بلل کېږي جوړونه هم په غاړه لري. ویتامینونه، معدني مواد اواوبه انرژي نه رامنځته کوي، خو هلته د انفعالا تو او د بدن د عملونو په تنظیم او د بدن د انساجو او عضلا تو پــه وده او ترمیم کې اساسي رول لري.

د مغذي عواملو او په بدن کې د هغوی د کار په اساس د طبقه بندۍ جدول

په بدن کې د استعمالولو مواد		
د انرژۍ منبع	د بدن د اعمالو تنظیم	د عضلې وده او ترمیم
کاربوهایدریتونه	پروتینونه (انزایمونه)	پروتینونه
غوړ	معدني مواد	معدني مواد
پروتین	ویتامینونه	ویتامینونه
	اوبه	اوبه

ضروري غذايي مواد او د انسان دغذاوو ډولونه:

هغه مغذي عوامل چې په بدن کې نه تولیدېږي ،د ضروري غذايي موادو په نامه یادېږي چې له شـــېږو غذايي موادو څخه هر یو لاندې مغذي عوامل لري:

۱– کاربوهایدریتونه، ګلوکوز

۲– غوړ (اسیدلینولئیک او اسید لینو لنیک)

۳– پروتینونه: امینو اسیدونه لوسین، ایزو لومینونه لیزین، والین، میتونین او (هـــسیتدین او... اوهـــسیتدین اوارژینین د ماشومانو لپاره

۴– معدني عناصر: کلسیوم فاسفورس، سودیم، پتاسیوم ،سلفر، کلورین، اوسپنه، مس وغیره

۵– ویتامینونه: د *A.D.E.K.C* ویتامینونه، *B*۱ ویتامین ، ر یبوفلا وین،۲ B ویتامین ،نیکوتین امایـــد پیرودوکسین ،B۶ ویتامین ،بیو تین، اسیدفو لیک کوبال امین B۱۲

۶_ اوبه:

د انسان د غذا وو ډولونه:

انسان د اړتیا وړ غذاوې له دریو حېواني، نباتي او معدني منابعو څخه ترلاسه کوي چې زیاتې ګډې، خامې او یا پخې وي او په شپږو ډولونو وېشل کېږي.

لومړۍ ډله چې زیات پروتین لري، لکه غوښه، ترکاري، وچې او تازه مېوې، حبوبات، د الوتونکو دهګیـــو ډولونه

دویمه ډله: د ګیاوو او حېواني غذاوو ډولونه چې ډېر غوړ او کالوري لري.

دریمه ډله: غلې لکه د غنمو حاصلات، ګاذرې، وریجې، کچالو چې د نړۍ د اکثرو خلکو غذا بلل کېږي.

څلورمه ډله: د نباتاتو محصول له کوچو پرته چې زیات فاسفورس او کلسیوم لري. کابو مکمله غذا ده چې یوازې ویتامین او اوسپنه نه لري.

پنځمه ډله: ترکاري او مېوې چې ډول ډول غذاګانې دي او زیات سلولوز لري او په تازه ډول په اوبو کې د محلولو ویتامینونو ډولونه لري.

شپږمه ډله: هغه ډولونه دي چې څښل کېږي، لکه :چای، قهوه، د مېوو شربتونه او نور شربتونه چې د تندې د له منځه وړلو او یا خو د اشتها د رامنځته کولو لپاره مصرفېږي او اوبو ته د بدن اړتیا له منځه وړي.

په غذایي جیره کې ننداړې، د انرژي منبع او د اړتیا وړانرژی میزان (اندازه) :

د تغذیې په علم کې له انرژی څخه مقصد هماغه کیمیاوي انرژي ده چې په مختلفو ترکیبونو سره په غذاګانو کې موجوده ده .د انسان په بدن کې د فیزیو لوژیکو عملونو د سرته رسولو لپاره لا زمه انـــرژي د قنـــدي موادو له سوخت، غوړو او ویتامینونو څخه تامینېږي. د حیاتي عملونو د تامین ،لکه: تنفس، د وینې دوران، عضلا تي حرکتونو او د ورځنیو فعالیتونو د سرته رسولو لپاره انرژي ته اړتیا لرو. انرژې ته د بدن اړتیا لـــه هغې اندازې کالوري څخه عبارت ده چې بدن د هر ډول کار د سرته رسولو لپاره ورته اړتیا لري.

کالوري جوړونکي مغذي عوامل د اکسیدیشن په اثر د کالوری د تولید له نظره، د هرګرام کاربوهایدریت، پروتین او غوړ په ترتیب سره ۴، ۴ او ۹ کیلو کالوري انرژی جوړوي. له قندونو څخه حاصل شوې انرژی له غوړو ځینې د جوړې شوي انرژۍ له اندازې څخه کمه ده او له فزیزلوژیکي نظره د بدن لپاره له شحمیاتو څخه د انرژۍ تولید سېما زیاته ده. د انرژۍ په تامین کې د پروتینو رول له نورو معدني عواملو څخه کم دی. که چېرې له قندونو او غوړو څخه حاصل شوې انرژي د بدن اړتیا پوره نه کړي پر وتینـــو نـــه بـــه هـــم دکتابولزمي تعاملا تو (د موادو تجزیه) په نتیجه کې انرژي تولید کړي.

سون او جوړښت :

سلولي ياد حجره يي سون او جوړښت فعاليتونه په دوو ډلو وېشل کېږي. انابوليزم او کتابوليزم.

۱- انابوليزمي فعاليتونه هغه دي چې د هغو په بهير کې دغذا شيمايي ذرې يو له بل سره يو ځای کېږي او له هغو څخه غټ ماليکولونه جوړېږي، لکه :ګلوکوز په ګليکوژن او امينه اسيدونو (امينو اسيد) او پروتينو دغه ډول فعاليتونه انرژي نيوونکي دي.

۲- کتابوليزمي فعاليتونه هغه دي چې د هغو په بهير کې غټ ماليکونه په وړو ذروبدلېږي، لکه په هايدرايد کاربونيک او اوبو باندې د ګلوکوز تبديل

دغه ډول تعاملات د انرژۍ رامنځته کوونکي دي په خپله سرته رسېږي.

انابوليزم د ژوندي سلول د پروتو پلازم او نوو سلولونو د تشکيل دنده په غاړه لري. انابوليزم د ودې له دورې سره منطبق دی. کتابوليزم د انابوليزم په عکس د ژوندي شخص د ټولو نزولي تغييراتو او بدلونو مجموعه ده. انابوليزم د نمو دوره ده او په نتيجه کې د حجرو حجم لوړوي، خو په کاتابوليزم کې د ژونديو حجرو اندازه او د مادې د فعاليت اندازه کموي.

په عمومي ډول ويلای شو چې د انابوليزم او کتابوليزم تعاملات يو له بل سره په ژوندي موجود کې سرته رسېږي.

په بدن کې د کاربوهايدريتونواوله ورزشي فعاليتونو سره د هغوی رول :

په عمومي توګه د بدن انرژي د ګليکوژن په توګه په ينې او عضلا تو کې ذخيره کېږي چې د اړتيا په وخت کې په ګلوکوز تبديله شي. څه نا څه ۴۰۰ ګرامه قندي ماده په بدن کې ذخيره کېږي، که چېرې د بدن ټولې قندي ذخيرې مصرف شي ،څه نا څه ۱۵۰۰ کالوري انرژي توليدوي. قندي مواد ډېر ژر او په اسانه توګه په عضلا تو کې سوځي او انرژي توليدوي چې دغه کار د ورزشي فعاليتونو په سرته رسولو کې کې ډېر ارزښت لري.

سره له دې بايد په ورځ کې له ۸۰۰ _ ۱۰۰۰ ګرامو څخه زيات قندي موادو مصرف نه شي . ځکه چې دغه عمل په هاضمي دستګاه کې اختلالونه پيدا کوي اوله بلې خوا کاربوهايدريتونه له اوبوسره په بدن کې ذخيره کيږي او د بدن د وزن د زياتوالي سبب کېږي، نو د کاربوهايدريتونو له مصرف سره بايد حجم اود اوبو اندازه په پام کې ونيوله شي.

د استراحت په وخت کې له اړوندو تعاملاتو سره برابر د کاربوهايدريتونو رول له غوړو څخه کم دی .د بدن د اړتيا وړ انرژي له دريو څخه څه نا څه دوه برخې د غوړو له لارې او يو پر درې يې د کاربو هايدريتونو له لارې تامينېږي.

د لنډې مودې فعالیت:

ځینې فعالیتونه لکه اچول، منډې، ټوپونه ، سرعت، سرعتي لامبو، د جمناستیک ځمکني حرکتونـــه او ورته فعالیتونه چې په هغو کې شدت او سرعت زیات وي او معمولاً له ۲ دقیقو لږ وخت نیسي ،په دې ګروپ کې داخلېږي. لکه څنګه په کیمیاوي تعاملا تو کې څرګندېږي. پـــه دې ډول فعـــالیتونو کـــې کاربوهایدرتونه د سوزیدو د اصلي منبع په توګه عمل کوي او غوړ په کې لږ ارزښت لري. (د وینـــې د اسیدلاکتیک د سطحې زیاتوالی د استراحت د وخت تر ۲۰ برابره پورې د دغه مطلـــب څرګنـــدویي کوي.)

اسیدلاکتیک د لنډې مودې په فعالیتونو کې د اکسیجن له شته والي پرته د قندي (ګلیکـــوژن) مـــوادو دتجزیې په اثر تولیدېږي. په ۱۰۰ ملي لېتره وینه کې دهغو طبیعي اندازه له ۹ ــ ۱۰ ملي ګرامه پورې ده، سره له دې چې د اړتیا وړ انرژي په دغه ډول فعالیتونو کې د کلیګوژن له ذخیرې څخه (عمـــدتاًتر عضلا تو پورې) ذخیره تامینوي. لوبغاړی کولای شي چې په معمولي غذاوو سره خپله اړتیا پوره کړي.

په معمولي غذاوو کې کاربو هایدریتونو، غوړیو او پروتینو ته د لوبغاړو طبیعي اړتیا په لانـــدې ډول ده. هر ګرام کلیګوژن له ۲،۷ ګرامو اوبو سره ذخیره کېږي، نو له دې امله د سرعتي منډو او ټوپونو پـــه څېر ځانګو کې چې اضافي وزن میخانیکي کارکول کموي تر لوبې دمخه د کاربوهایـــدریتي غـــذاګانو خوړل څه نا څه ۲ کیلوګرامه د بدن په وزن زیاتوي، نو له دې امله توصیه کېږي چې ورزشکار تر لوبې دمخه د اضافي کاربوهایدریتي غذاوو له خوړولو څخه ځان وساتي.

د لنډې مودې ورزشونو په باره کې لارښوونې :

۱– ترلو بې د مخه له ۲،۵ ساعتونو څخه کم وخت کې غذا وخورئ.

۲– لوبغاړی باید خپل غذایي پروګرام په کم حجم او د خپلې تغذیې د عادتونو په اساس عیار کړي.

۳– له کاربو هایدریتونو ډکه غذا د انسولین د دلیل له امله مصرف نه کړئ (د انسولین زیاتوالی د غـــوړو د سوځولو مخه نیسي او د وینی د قند برخه کموي

د اوږدې مودې او لږ څه درانده فعالیتونه:

هغه فعالیتونه چې ډیر یا ددوو ساعتونو تر منځ اوږدوالی پیدا کوي، په دې فعالیتونو کې راځي.

لکه فوتبال، صحرایي منډې (د ۲۰ او ۳۰ کیلو متر و ترمنځ) .په هغو کې د فعالیتونو له امله له٦%– ۷% پورې اکسیجن مصرفیږي د اوږدې مودې په فعالیتونو کې (درانده یا سپک) د انرژی تامین ترهر ه لومړی د کاربو هایدریتونو په غاړه وي.

د هغو فعالیتونو لپاره توصیه چې یو یا دوه ساعتونه اوږدېږي:

۱– له لوبې څخه درې ورځې دمخه په کافي اندازه کاربوهایدریت مصرف کړئ.

۲- که چېرې یو لوبغاړی تر لوبې پنځه یا شپږ ورځې دمخه دخپل بدن کلیګوژن په استقامتي فعالیتونو سره تخلیه کړي، له هغه وروسته په کاربوهایدریتونو سره له غذایي رژیم استفاده وکړي د بدن کلیګـــوژني ذخیره دوه برابره زیاتېږي. :

۳- لاربنوونه کېږي چې د کاربوهایدریتونو له پرله پسې رژیم څخه استفاده ونه کړي ځکه چې د سوځولو بهیر د قندي موادو خواته کېږي او په بدن کې غوړ له استفادې پرته پاتې کېږي. په بدن کې د غـــوړو سوځېدل او لګول د کلیګوژن تخلیه وروسته کوي.

د سپکو او اوږدې مودې فعالیتونه:

هغه فعالیتونه چې له دوو څخه تر څلورو ساعتونو یا تر دې زیات اوږدوالی پیدا کوي، لکه :منډې ،په غرونو کې ګرځېدل، اسکي، په دښتو کې ګرځېدل د دې فعالیتونو بېلګې دي. د اوږدې مودې په فعالیتونو کــې د اکسیجن شته والی د ژر ستومانۍ مخه نیسي.

لاربنووني:

۱- لاربنوونه او وړاندیز کېږي چې څو ورځې دمخه په زیاته اندازه کاربوهایدریتونه واخلئ.

۲- د کبد د ګلوکوزي ذخیرې د تکمیل لپاره د لوبې په وخت کې د کاربوهایدریت محلــول د خوړلـــو لاربنونه کېږي.

۳- که چېرې لوبه اوږده وه، د ګلوکوز محلول د منځنۍ اندازې مصرف تر تودولو دمخه توصیه کېږي.

۴- د اسکي او دښتنې ګرزېدلو په۵۰ کیلومتره واټن کې یا یو ورته فعالیت کې لاربنونه کېږي چــې یـــو لوبغاړی د ګلوکوز یو لېتر محلول چې له ۵۰ تر ۲۰۰ ګرامو پورې د شکرې ټینګوالی ولري پـــه اتـــو وارونو کې په شپږ کیلومترۍ کې مصرف کړي چې د وینې د ګلوکوز سطحه ثابته پاتې شي.

په اوږده واټن کې په باسیکل چلولو، لار وهلو، غره ګرځېدلو او ماتوراني منډو کې د لوبغاړو لپاره (پـــه یو لېتر اوبو کې له ۵۰ _ ۱۰۰ ګرامه شکرې په اچولو سره) د ګلوکوز محلول ترلاسه او د تنـــدې او ستړیا د رفع کولو لپاره وړاندیز کېږي.

شحمیات:

غوړ (لیپیدونه):

لیپیدونه کیمیاوي ترکیبونه دي چې کاربن ،هایدروجن او یوه کمه اندازه اکسیجن لري. غوړ د انرژۍ د پیدا کولو په برخه کې د خپل ارزش له امله په غذایي برخه کې ځانګړی ارزښت لري. د هغو د انرژۍ پیدا کولو ارزښت د قندونو او پروتینو دوه برابره دی او هر ګرام یې په اوسط ډول له۹ کالوري انرژۍ سره معـــادل دی. غوړ د ګلیسرون او یو شحمي تیزاب له ترکیب څخه ترلاسه کېږي.

له ورزشي فعالیتونو سره د شحمیاتو اړیکه:

قندي مواد او غوړ د انرژۍ د تولید لپاره د استراحت او جسمي فعالیت په وخت کې د پام وړ منبع شمېرل کېږي.
د غوړو په واسطه د انرژۍ د جوړولو ارزښت تر قندونو دوه برابره دی. دغوړو دسون لپاره سلولونه اکسیجن ته زیاته اړتیا لري.
له غوړوڅخه د انرژۍ د تأمین لپاره استفاده کېږي. د استراحت په شرایطو کې د اړتیا وړ انرژۍ ۲/۳ برخه د غوړو په واسطه تولیدېږي، څرنګه چې د هوازي سیستم (د اکسیجن په موجودیت کې د انرژۍ تأمین) عمل کوونکی دی. د غوړو د سون لپاره لا زم اکسیجن د سلولوز په واک کې ورځي.
د لنډې مودې په سختو تمرینونو کې، لکه :منډې، په سرعت سره لامبو، په سرعت سره اسکي او دغه ډول نور فعالیتونه چې له ۳ ساعتونو څخه لږ وخت نیسي ،کاربوهایدریت د انرژۍ په تأمین کې زیات رول لري او غوړ تر استفادې لاندې نه نیول کېږي.
د وینې د اسیدلا یکتیک د سطحې لوړېدل او د تنفسي تبادل نسبت په دې ډول ورزشي فعالیتونو کې د قندونو د سون ډېره ښه بېلګه ده.
د اوږدې مودې او استقامت په ورزشونو کې اصلي غذایي مواد کاربوهایدریتونه او غوړ دي. د تمرینونو په پیل کې تر لومړیو دوو ساعتونو پورې اصلي غذایي ماده ګلیکوژن جوړوي.
په داسې حال کې چې د تمرین په زیاتوالي سره به غوړ خپل اساسي رول سرته ورسوي. دغه بدلونونه د کلیګوژن له ټولو ذخیرو سره یو ځای کېږي.
په بل عبارت د سون لپاره د غوړو فعالېدل هغه وخت رامنځته کېږي چې دکلیګوژن ذخیرې کمې شي، خو د بدن فعالیت همدارنګه دوام لري او دغه دوام د مصرفي اکسیجن له اکثر حد څخه په سلو کې ۶۰ ته په نږدې شدت سره دی.

له ورزشي فعالیتونو سره د پروتینو اړیکه:

هغه څه ته په پاملرنه سره چې په پروتینونو کې مو ولوستل دلته په سپورتي فعالیتونو او ورزشونو کې د پروتینو د رول او ارزښتت او د پروتینو په سوځېدلو باندې د سپورتي فعالیتونو د اغېز په باره کې خبرې کوو.
د سپورتي فیزیالوژستانو له نظره د تحمض یا سوځېدلو په عملیه کې د پروتینو رول له قنداو غوړو څخه وروسته په دریمه درجه کې راځي.
په تېره بیا په سختو او اوږدو استقامتي فعالیتونو کې چې پروتین یوه انرژي ورکوونکې ماده ده ، د فعالیت د دوام لپاره ورته اړتیا ده. له هر ګرام پروتین څخه ۴۰ کالوري معادله انرژي آزادېږي. د طبیعي تغذیې په شرایطو کې هم له پروتینو څخه هره ورځ څه نا څه له ۱۰ _ ۲۰ % پورې کالوري تامینېږي.
د انرژۍ د وروکولو په وخت کې د پروتینو حضور او شته والی هغه وخت شروع کېږي چې د قندونو او غوړو له لارې تولیدي انرژي کافي نه وي د اوږدې مودې په وخت کې د بدن پروتین تجزیه کېږي.

له انرژۍ څخه زیات د پروتینو مصرفي زیانونه او د هغو تعویض (بدلول):

له پروتیني پوډرو څخه استفاده او په پروتینو باندې غذایي رژیم که څه هم په ښکاره ګټور ښکاري ،کېدای شي خطر هم ولري. که څه هم بدن کولای شي له اړتیا څخه زیات پروتین په غوړو بدل کړي، خو د دفع لپاره پښتورګو ته لېږدېږي.

د اضافه موادو د دفع لپاره د پښتورګي د فعالیت زیاتوالی او په پای کې د هغو دفعالیت بدلون د هغوی د حجم د لویوالي سبب کېږي. دغه راز دای هیدراسیون یا د اوبو شیدیده دفع د پروتینو یو بل زیان دی چې په بدن کې اسموس فشار لوړوي او په نتیجه کې پښتورګي لوئېږي. د هاضمې په دستګاه کې اختلال راځي په تېره بیا په معده او کولمو کې اختلال را ځي .

په ورزش کې د ویتامینو رول:

داسې تر سترګو کېږي چې لوبغاړي په جسمي او ورزشي فعالیتونو کې د ګډون له امله تر معمولي افرادو ویتامینونو ته ډېر ه اړتیا لري. څومره چې څېړنه شوې ده. داسې څرګندېږي چې ویتامینونه د فعل او انفعالا تو د جریان په تنظیم کې دمرستې اصلي عامل بلل کېږي چې له غذایي مالیکولونو څخه انرژي رامنځته کېږي. ویتامینونه د عضلا تو د عملي کولو کنترول هم په غاړه لري. له همدې امله په نتیجه کې به دجسمي فعالیتونو د ودې سبب شي.

د تغذیې کارپوهان د مولتي ویتامینونو له یوه کپسول څخه استفاده بې زیانه بولي، خو پرته له هغه وخت څخه چې جدي ناروغي رامنځته شوې وي، بیا داسې تجویز امکان لري زیان ولري. مثلاً له انرژۍ څخه زیات د ویتامینو مصرف متیازې زیاتوي اوکولمې حساسوي.

د کاربوهایدریتونو او امونیا اسیدونو په سوځولو کې ویتامین، د ینې او عضلا تو دګلیکوژنو دزیاتوالي سبب کېږي او له ورزشکارانو سره د انرژۍ په تامین کې مرسته کوي.

ویتامین دسترپا په مقابل کې د بدن تحمل زیاتوي او له دې سربېره ویتامین B۲، B۳ او B۹ د B ګروپ ویتامین د کاربوهایدریتونو او پروتینو په سون کې دخالت لري.

معدني مواد او په ورزش کې دهغو رول:

دهغو افرادو په باره کې چې د ورځې د اړتیا وړ معدني مواد واخلي،څه شواهدپه لاس کې نشته چې د هغو په اساس معدني مواد د ورزشي فعالیت له لوړوالي سره مرسته وکړي، خو د اوږدو تمرینونو په باره کې په تېره بیا په توده هوا کې چې اوبه او معدني مالګې او په تېره بیا کلورین او پوتاشیم ورسره وي د اوبو او الکترولیت له لاسه ورکول د بدن تودوخه او د ورزش عمل مختلوي او امکان لري چې له تودوخې څخه د تودوخې وهلې شوک رامنځته شي.

په هر ځل تمرین کې له ۱ _ ۵ کیلو ګرامه اوبو له لاسه ورکول غیر عادي نه دي. د دغه مقدار اوبو له دفع کولو سره له ۵، ۱_ ۸ ګرامه مالګه ملګري ده. په دې حالت کې د اوبو او مالګې تامین چې د خولو له لارې دفع شوی دی ضروري دی. د درندو استقامتي ورزشونو په کولو کې د ورزشکارانو لپاره د مالګې او اوبو مصرف ضروري دی.

په توده هوا کې د ورزشي چاپېريال حفظ الصحه

د ورزشي چاپېريالونو د حفظ الصحې تعريف:

په عمومي ډول د ورزشي ځايونو صحي او پاک ساتل د کمي او کيفي شرايطو مجموعې ته ويل کېږي چې په هغو شرايطو کې د استفاده کوونکو جسمي او روحي اساسي اړتياوې تامينېږي او د ناروغيو د رامنځتــه کېدو او لېږ مخنيوی کوي.

د ورزشي ځايونو د حفظ الصحي موازين:

ورزش په خپلو بېلا بېلو ډولونو کې ځای او وسايلو ته اړتيا لري. دتکنالوژۍ په پرمختګ سره د نړۍ په کچه په ورزشي وسايلو او تجهيزاتو کې ډېر پرمختګ شوی دی چې دغه کار د نړۍ په سطحه په ورزش کې زيات بدلونونه رامنځته کړي دي. له هغه څخه د تمرين يا مسابقې لپاره د ورزش ډېر عصري ځايونه، ښکلي او باکيفته فني لوازم چې دا ټول د ورزش په کمي او کيفي وده کې ښه اغېزه کوي. د نفوسو او ښارونو په زياتوالي سره ورزشي تاسيسات او امکان هم زيات شوي دي. په هېوادونو کې د ښارونو پــه پراخوالي سره ورزشي سالونونه رامنځته او جوړ شوي دي چې ځينې په ټاکلو معيارونو سره جوړ شوي دي.

سر بېرې ورزشي ځايونه ،د محافظت او حفظ الصحي له پلوه باوري ځايونه دي، ځکه چــې هــره ورځ زيات لوبغاړي په هغه کې ورزش کوي او ننداره کوونکي لري. هر ورزشي ځای بايد حفظ الــصحوي موازين ولري چې وکړای شي هغه ځای د يوازينۍ حفظ الصحې ځای په توګه ونومول شي.

هغه معيارونه چې د ورزشي ځايونو دحفظ الصحې لپاره يې وړانديزونه کېږي په لاندې ډول دي:

۱– د څښلو اوبه بايدپاکې وي.

۲– د حفظ الصحې سرويسونو بايد هميشه پاک شي او شمېر يې د سالون دظرفيت او د استفاده کوونکو د شمېر په اندازه په پام کې ونيول شي.

۳– سالون بايد ټاکلی ظرفيت ولري او له اندازې څخه د زياتو نندارچيانو له راتګ څخه مخنيوی وشي.

۴– د ښوونکو او د اورانو د لباس بد لولو او استراحت ځای بايد په کافي اندازه وي او مجهزې المــارۍ ولري. دحفظ الصحې موازين په زياتو ورزشو کې توپير لري د بېلګې په توګه دغېږ نيولو يا لامبو وهلو په ورزشونو دغه توپير ښکاره دی.

په ښوونځيو کې ورزشي حفظ الصحه:

د بدني روزنې ښوونکی بايد د بېلابېلو ورزشي څانګو د زده‌کړې جسمي تياری او د حفظ الــصحه يــې خواوو لپاره د خپل تدريس له امکاناتو څخه په کافي اندازه معلومات ولري. ښوونځی پراخه معنا لــري چې ودانۍ، انګړ د هغه حفظ الصحي حالت او نورې برخې په کې شاملې دي. د هر ښوونځي چاپېريــال بايد داسې مجهز وي چې زده‌کوونکو ته هېڅ ډول خطر رامنځته نه شي.

د بدني روزنې ښوونکی باید هڅه وکړي چې له مدیر سره په هماهنگۍ د زده‌کوونکـــو د ورزش لپـــاره مناسب محیط رامنځته کړي. دبېلګې په توګه:

۱- د ورزشي وسایلو او تجهیزاتو خونه باید د ورزشي لباس د تبدیلولو خونې او ځمکې سره نږدې وي.

۲- منډې باید د لباس خونې ته نږدې وي.

۳- د حفظ الصحې سرویسونه د لباسونو د بدلولو خونې ته نږدې وي.

۴- د لباسونو د بدلولو د اطاق چاپېریال بایدد هوا له شدید جریان څخه پاک وي.

۵- د لباسونو دبدلولو خونه باید مناسبه تهویه ولري.

د ښوونځیو دورزشي ځایونو حفظ الصحه

سرپټي سالونونه:

۱ – د ورزشي سالونونو مخ باید همیشه وچ وي چې له ښوېدلو څخه مخنیوی وشي.

۲ – د ورزشي سالونونو دپنجرو مخ ته باید مخصوصي سیمي جالۍ واچول شي چــې د شیــشو د ماتېــدو مخنیوی وشي.

۳ – ورزشي سالونونه باید د ورځې له خوا لمر واخلي او د شپې له روښنایۍ څخه برخمن وي.

۴ – ورزشي سالونونه باید داسې جوړ شي چې غږ ترې ونه ووځي.

۵ – ورزشي سالونونه باید په کافي اندازه د ورزشي کارونو لپاره د حفظ الصحې سالونونه ولري.

٦ – په ورزشي سالونونو کې باید په کافي اندازه دلباس د بدلولو خونې او د ورزشکارانو د ځان مینځلو لپاره تودې او سړې اوبه په تشنابونو کې ولري.

۷ – ورزشي سالونونه باید دلومړیتوب وسایل او دغه راز د اور وژلو اله ولري.

۸ – ورزشي سالون باید د هوا تهویه ولري.

۹ – د ورزشي سالون دتهویې دروازه باید داسې موقعیت ولري چې د ورزشي وسایلو لېږ او رالېږد ترې پــه اسانۍ سره وشي.

۱۰ – د ورزشي وسایلو ګدام باید د ورزشي سالون له موقعیت سره په څنګ کې وي چې د ورزشي وسایلو لېږد او رالېږد ترې په اسانه وي.

۱۱ – د ورزشي سالون د سرپرستی خونه باید داسې ځای کې وي چې ښوونکی په اسانۍ سره ســالون تــر سترګو لاندې ولري.

سرخلاصی میدان:

۱ – د لوبې مېدان باید د ښوونځي دننه وي او پراخوالې یې د زده‌کوونکو له شمېر سره سمون ولري.

۲ – د لوبې مېدان باید په کافي اندازه د ورزشکارانو د استفادې لپاره د لباس الماری ولري.

۳ – د لوبې مېدان مسطح وي او شاوخوا یې اغزي لرونکی سیم وي.

۴ – د مېدان په چمن کې باید حیواني سره وا نه چول شي، ځکه چې د لوبغاړو د ټپي کېدلو امکان زیات دی چې ناروغه نه شي.

۵ – د زده‌کوونکو د ټپي کېدو په وخت کې باید ټپ په اوبو او د مکروب ضد صابون سره پرېمینځل شي.

٦ – ښه ده چې د والیبال او فوټبال ځمکه اسفالت وي.

۷ – د لوبې د میدان په څنګ کې باید په کافي اندازه د حفظ الصحي سرویس په پام کې ونیــول شــي او د سرویسونو څارنه هم رعایت شي.

په ورزش کې مناسب لباس:

هر ورزش ځانته خاص لباس غواړي. دغه راز د محيط شرايط چې په هغه کې فعاليت کېږي د لباس په ډول کې اغېز لري. ورزشي لباس بايد پراخه، کم وزنه او په راحت کې وي او د سيمې له اب و هواسره متناسب وي. ښه ده چې يو شخص د بدني فعاليتونو د سرته رسولو په وخت کې کم لباس واغوندي، ځکه چې بدني تمرينونه تر يوې اندازې پورې بدن تودوي. د لباس رنګ بايد له ښکلا سربېره رواني اغېز هم ولري.

لوبغاړي بايد دچاپېريال د تودوخې له درجې سره متناسب لباس واغوندي د مثال په توګه:

۱- د سانتي ګريد له ۱٦ _ ۲۷ درجو کې د بدني فعاليت په اجراء کولو بايد نـــازک او شـــورت لبـــاس واغوستل شي.

۲- د سانتي ګريد له ٦ _ ۱٦ درجو کې د لستوني درلودونکی لباس له ورزشي پرتوګ سره مناسب دی.

۳- د سانتي ګريد د ٦ درجو لاندې د تود لباس اغوستل ضروري دي.

۴- د سانتي ګريد د ۱۱ درجو لاندې ښه ده چې له خولی او دستکشو څخه استفاده وشي. نيلوني او لـــه مصنوعي الياف څخه جوړ شوي لباسونو ته ا جازه نه ورکول کېږي چې په لوبو کې واغوستل شي.

د لباس پاکوالی له صحت سره مرسته کوي.د فردي حفظ الصحي له اړتياوو څخه شمېرل کېږي، خـــو کله کله چې لوبغاړي د لباس حفظ الصحې ته پام ونه کړي، د ناروغيو لپاره شرايط رامنځته کېږي.

ورزشي بوټان:

ورزشي بوټان بايد راحت کې او با دوامه وي او په ښه توګه د پښو محافظت وکړي او د ورزشي فعاليت په سرته رسولو لا زم عمل ولري. په هر ورزش کې لا زم حرکتونو په پام کې وي، نو له دې امله بايد بوټان د فشارونو په مقابل کې د پښو ساتنه وکړي او د مناسبو حرکتونو په سرته رسولو کې لوبغاړي ســـره مرســـته وکړي.

نامناسب بوټان په پښو باندې دفشار په راوړلو سره د پښې د شکل د بدلون او دغه راز د ميخک او تپاکې د رامنځته کېدو سبب کېږي. له دې سربېره نامناسبه بوټان د ميخانيکي اختلا لاتو د رامنځته کېدو سبب کېږي چې د بدن په عمومي تعادل کې اغيز کوي او ان چې امکان لري دعضلا تو او مفصلونو نامناسب وضـــعيت رامنځته کړي.

د بوټانو انتخاب:

په عمومي ډول د ورزش مناسب بوټان بايد درې ځانګړتياوې ولري:

۱- د پښو ساتنه وکړي.

۲- پښې په کې آرامې وي.

۳- د حرکت ،نقل او ليږدولوپه وخت کې د پښو فشارونه او وارده ځواکونه کم کړي.

ورزشي راحت بوټان:

۱– په پښو کې جوړ وي.

۲– مناسب وزن ولري.

۳– نرم او انعطاف منونکي وي.

۴– اوبه او رطوبت وا نه خلي.

۵– هوا په کې ولګېږي او د تودوخې د تبادلې قابلیت (وړتیا) ولري.

د کیڼې او ښی پښې د اندازې او شکل له مخې په دقیق ډول د بوټانو اندازه کول یو مشکل کار دی، نو لــه دې امله ډېره مهمه ده چې ټول شرایط په پام کې ونیول شي، لکه :جرابې یا خاص ورزشي حرکتونه (منډه او پرېدن (خیز)) .دغه راز لاربښونه کېږي چې د ورځې په پای کې بوټان اندازه شي، ځکه چې پښې د کار لــه امله په مازدیګر کې غټې وي .په بوټانو کې باید پښې په حرکت کې وي او دومره لوېي وي چې ټولې ګوتې په کې ښه او په اسانه حرکت وکړای شي. بوټان باید په ملا کې ټینټ شي او د پښې د تلې د ټیټولو له ځــای سره برابر وي، که توپیر ولري په پښې باندې فشار راوړي.

بوټان باید په پښو باندې فشار وارد نه کړي. هغه بوټان چې د هغو د تلي دننه برخه ډېره وړه وي دا کار هم په پښو باندې زیات فشار راوړي. کله کله لیدل کېږي چې خلک هغه بوټان چې په عادي ډول یې په پـــښو کوي د ورزش په وخت کې او یا په غرونو کې په ګرځېدلو کې هم ترې کار اخلي، خو باید دې ټکي ته پام ولرو چې په مختلفو شرایطو کې د حرکتونو د کولو لپاره د پښو د بندونواو د ګوتو حرکتونه توپیر لري. د دې لپاره لا زمه ده چې د بېلا بېلو کارونو لپاره له بېلا بېلو بوټانو څخه کار واخیستل شي.

دودیزې لوبې:

دودیزې لوبې د افغانستان د فرهنګ یوه مهمه برخه جوړوي چې له کلونو څخه زموږ له نیکونو څخه پـــاتې نسل ته په میراث پاتې شوي دي. زموږ پخوانیو له پخوا څخه د هغې زړورتیا ترڅنګ چې درولـــوده ځینـــې غوره دودونه او رواجونه یې هم د راتلونکي نسل لپاره پرېښي دي چې له هغو څخه ځینې یې د هرې ســـیمې دودیزې لوبې دي چې په هغو کې په محبت، مینې، دوستۍ، ورورۍ او اتفاق سربېره ورځې تیروي. دودیزې لوبې د سیمو د موقعیت له مخې توپیر لري. په شمال کې ځینې لوبې، لکه: وزلوبه، چپنکی غېږ نیول او پـــه اسونوسوریدل دود دي.

د هېواد په جنوب کې په آسونو د سورېدلو، تیږې اچولو، نېزه بازۍ لوبې شته، ځکه فلزي ګلوله یا وزن یې په واک کې نه و، په مرکزي سیمو او شاوخوا کې هم ځینې لوبې شته چې په ملي ورځو کې یې سرته رسوي او خوند ترې اخلي چې د ځینو لوبو نومونه اخلو، لکه: نېزه بازي، هګۍ جنګول، د چرګانو جنګول، درسۍ کشول، کاغذ پراني، ټوپ ډنډه، د تیږې اچول او نور چې دلته د څو لوبې یادونه کوو.

نېزه بازي:

نيزه بازي زموږ د ګران هېواد افغانستان يوه لرغونې دوديزه لوبه ده. د هېواد د نورو ملي لوبو په څېـــر لـــه لرغونو زمانو څخه چې تاريخ يې معلوم نه دی زموږ د خلکو ترمنځ دود ده او تر اوسه پورې ډېر مينـــه وا ل لري. دغې لوبې لومړی څه خاص او ځانګړي قوانين نه درلودل او په ملي ورځو کې به کېدله.

په افغانستان کې هره سيمه خپل ځانګړي دودونه لري. دغه راز سيمه ييزې لوبې هم په ځينو سيمو کې پـــه جلا جلا بڼو سره کېږي.

د افغانستان خلک د کښت او زراعت له بوختيا پرته د حېوانانو له روزنې سره هم بوخت دي. د آسونو پـــه روزنه کې ځانګړی مهارت لري. د افغانستان په شمال کې له آسونو څه د حېواناتو د ښـــکار، د مـــالونو د لېږدولو رالېږدلو، د وزلوبې او آس ځغلولو لپاره کار اخلي.

دغه راز د هېواد په جنوب کې له آسونو څخه دخپلو ورځنيو اړتياوو د پوره کولو لپاره کار اخلي. د نېـــزه بازۍ دوديزه لوبه له آسونو څخه په استفاده کېږي. په دې لوبه کې د هېواد دمختلفو سيمو او ولايتونو خلګ ګډون کوي. د خپلو ننداړو لپاره يوه ورځ ټاکي او بيا د دې لوبې هر کلی کوي. په پخوا وخت کې دغـــه لوبه په دښتو کې د ننداړچيانو په مخ کې کيدله .

د دغې لوبې آسونه غټ او اوږده غاړه لري چې په زينتي شيانو ښکلي شوي وي. ډېر خلک خپل آسونه نـــه لري د سيمې د مشرانو له آسونو څخه چې هغه هم په لوبه کې ګډون لري، استفاده کوي چې امتيازيې دآس خاوند ته وي.

نېزه:

له يو کلک لرګي څخه چې په څوکه کې يې پلنه اوسپنه د ملث په شکل کلکه شوي وي .دوه متره اوږدوالی لري. په دغه لوبه کې هدف په ځمکه کې دښخ شوي ميخ راويستل وي چې څه نا څه ۱۵ _ ۲۰ سانتي په ځمکه کې وهل شوی وي. دغه ميخ د لوبې د ميدان په منځ کې وي او لوبغاړی مکلف دی چې هغه په زيات سرعت او کامل مهارت سره د نېزې په څوکه راوباسي او لوړ يې ونيسي.

د نېزې لوبغاړي د ميدان د حکم په اشاره په ډېر سرعت سره حرکت کوي. نېزه يې په يو لاس نيـــولې وي، تر ميخ پورې چې رسېږي خپل هدف ته ورو ورو نږدې کېږي او کله چې هدف ته ورسېږي د نېزې په څوکه ميخ راوباسي که مؤفق نه شي بيا ځلي کوښښ کوي.

د برياليو لپاره ښلا ښلې ډالۍ، نغدي پسې او نور ورکول کېږي.

بايد ووايو چې په نېزه بازۍ کې د ميخ ميدان له ۳۰ _ ۳۵ سانتي متره اوږدوالي او ۵ سانتي متره پـــورې سور لري.

د نېزه بازۍ وسایل:

نېزه: د میخ لپاره لرګی ،د نېزه بازی لپاره کوچنی بېرغ او بل بېرغ دکامیابۍ لپاره

توپ ډنډه:

توپ ډنډه زموږ د هېواد یوه لرغوني لوبه ده چې د هېواد په بېلا بېلو سیمو کې په بېلا بېلو قوانینو سره اجراء کېږي. لوبه دبوختیا، تندرستۍ، جسمي او ذهني ودې لپاره اجراء کېږي. دغه لوبه په ملي ورځو او جشنونو کې د نورو لوبو په څېر کېږي.

د لوبې قوانین او مقررات:

د لوبې میدان:

په لومړي ګام کې د لوبې لپاره یو میدان ضروري دی. د لوبې میدان باید پراخه او هوار وي چې د دواړو خواوو په موافقه ټاکل کېږي. دغه میدان په دوو مساوي برخو وېشل کېږي او د دواړو خواوو آخر نښه کېږي.

د لوبې وسایل:

څرنګه چې د دغې لوبې له نوم څخه ښکاري. د دغې لوبې وسایل یو توپ دی چې اوه پوسته وي او یوه د لرګي ډنډه چې څه نا څه یو متر اوږدوالی ولري چې صاف او کوم عوارض ونه لري، ځکه چې لوبغاړی ورباندې ټپي نه شي.

د لوبغاړو شمېر:

د هر ټیم لوبغاړي مساوي وي. د لوبغاړو عمر هم توپیر لري، یعنې عمر د بحث وړ نه دی. خولږترلږه د لوبغاړو شمېر باید ۸ تنه وي.

په توپ باندې ضربه کول (وارکول):

هر څوک په توپ لوبه کې د ګوزار درې ځلې حق لري، خو څوک چې توپ وهي باید چې توپ د میدان په دنه کې چې نښه شوی دی ووهي. که چېرې توپ خارج شي وار بل لوبغاړي ته رسېږي اولومړی لوبغاړی بیا د توپ د وهلو حق نه لري.

د لوبې له خپل میدان څخه منډه :

کله چې توپ ووهل شي د لوبې د پیلېدونکي ټیم یو لوبغاړی په ډېره تندۍ سره منډه اخلي او له میدان څخه تېرېږي او د مقابل ټیم میدان ته داخلېږي او غواړي چې تعین شوې سیمې ته ورسېږي.

بېرته خپل ميدان ته راتگ:

کله چې لوبغاړی د حريف او سيال له ميدان څخه تېرېږي او ټاکل شوي محل ته رسېږي، بېرته غواړي چې خپل ميدان ته راشي.

دغه منډه په سرعت، بدني قوت او د تشخيص په مهارت پورې اړه لري، که چېرې بريالی شي بېرته د توپ له تماس پرته خپل ميدان ته داخل شي او توپ وهونکی شخص يو ځل بيا د توپ د وهلو چانس تر لاسه کوي.

اوټ يا خارج:

الف: يو لوبغاړی هغه وخت خارج شمېرل کېږي چې توپ له ساحې څخه ووځي. (توپ اوټ شي)

ب: هغه وخت چې د توپ وهونکي له لاس څخه ډنډه ولوېږي.

ج: هغه وخت چې تېرېدونکی يا منډه وهونکی لوبغاړی په توپ ولگېږي.

په توپ ډنډه باندې د توپ د وهلو په وخت کې له توپ سره دويم ځلی ونه لگېږي.

د لوبغاړو لباس:

ټيمونه بايد د پېژندلو په خاطر توپير لرونکي لباسونه ولري.

هغه څوک وړونکی شمېرل کېږي چې يو ټيم زيات شمېر افراد ولري، که چېرې په يو ټيم کې يو نفر پاتې شي ټيم اوټ شمېرل کېږي. مقابل ټيم ته د توپ وهلو حق نه لري.

د فوټبال تاریخچه، قوانین او مقررات:

د فوټبال کلمه له دوو برخو Foot او Ball څخه جوړه شوې ده چې Foot د پښې معنا لري او Ball د توپ معنا لري. دوه ټیمونه هر یو چې یوولس تنه وي .په یوه میدان کې په ټاکلو اندازو ګول تـــه د تـــوپ د رسولو په هڅه کې وي.

له ګول کیپر پرته هیڅ لوبغاړی په لاس باندې د توپ د نیولو حق نه لري. دغه اوسنی فوټبال چـــې موجـــود دی، څو زره کلن تاریخ لري.

په چین، یونان، مصر او لرغوني روم کې د لومړي ځل لپاره فوټبال رامنځته شوی دی. څېړنې څرګندوي چې بېلا بېلو ملتونو له میلاد څخه زرګونه کلونه دمخه فوټبال ته ورته لوبې درلودې. د المان یـــو اوســـېدونکي کشیش چې اسپانوت نومېده د فوټبال په هکله یې څېړنې کړې دي. هغه وایي چې د یوناني شاعر او تاریخ پوه هومر د لیکنې له مخې د اتلانتیس په ورکه شوې قاره کې یو ستر لوبغالی و چې هلته د توپ د ننداري لپـــاره زیات خلک راتلل .که څه هم د دغه ورزش د اصلي ریښې په هکله موثق معلومات په لاس کې نشته، خو تر کومه ځایه چې څېړنې شوې دي د فوټبال دغه ورزش ورو ورو وده کړې ده چې تر نننـــۍ مرحلـــې پـــورې رارسېدلی دی.

ویل کېږي چې د دغه ورزش یو ډول تر میلاد د مخه هم موجود و چې د خلکو ډېر خوښ و. د لرغوني مصر د کتیبې له تصویرونو څخه څرګندېږي چې له دغه ورزش سره یې ورته والی درلود.

په چین کې د لرغون پېژندونکو څېړنې څرګندوي چې تر میلاد دمخه د ۲۰۰ _ ۲۲۰ کلونو ترمنځ د چین د امراطور هوانګ تین د (تي . سي . جو .) د لوبې نوښتګر و. په چیني ژبه کې سو هماغه په پښه لغت وهل دي او جو د توپ معنا لري. تي سي جو د دې لپاره رامنځته شوه چې سرتېري له یو بل سره مبارزه وکړي او له یو بل سره سیالي وکړي چې څه موده تېره شوه دغه لوبه له پوځي چوکاټ څخه ووته او د خلکو منځ ته ورغله.

چو یا هغه توپ چې په هغه وخت پرې لوبه کېده اته ټوټې او له چرم څخه جوړ شوی و. دغه چرم یې ســـره ګنډلو او دننه به یې پنبه، بڼکې یا وړۍ اچولې. د تي چو لوبې له نني فوټبال سره ورته والی درلود.

د ګول د پايو يا ستنو لوړوالی په هغه وخت کې څه نا څه ۵ متره و. د تي سو چو په لوبه کې به وړونکي ته جايزه ورکول کېده او بايلونکي ته يې سزا ورکول کېده.

د وړونکو جايزه چکچکې وې، خو بايلونکې بې دفاع په خپل ځای کې ودرېد او وهل کېدل به. په ۵۸۷م. کال کې دغې لوبې له چين څخه جاپان ته لاره پيدا کړه روميان د هارپ ستوم Harp Stum په نامه يوه ډول لوبه درلوده. په دې لوبه کې ټيله کول، ګېرېدل د حريف ايستل يو عادي کار بلل کېده، کله چې د ژول ليو س سزار عسکر له ميلاد څخه دمخه په ۳ ميلادي پېړۍ کې برتانيا ته لاړل .هلته يې دغه لوبه زده کړه .له ميلاد څخه وروسته په ۲۱۷ م کال کې چې کله د روم عسکر ووتل يوه نوی لوبه چې له فوټبال سره يې ورته والی درلوداو په انګلستان کې دود شوه.

په يونان کې هم د اسفرو ناشيا په نوم يوه لوبه چې له هارپ استوم سره يې ورته والی درلود ،سرته رسېده. افلاطون د دې لوبې په هکله وايي اسفرو ناشيا ډېر ګټور پوځي تمرين دی چې يو سرباز جوړوي.

له ميلاد څخه وروسته له لومړنيو پېړيو څخه تر اتلسمې پېړۍ پورې فوټبال په مختلفو هېوادونو کې بېلا بېل غير قانوني شکلونه درلودل. په توپ سره ډله بندي که څه هم له زور زياتي سره ملګري وي او کله کله په ځينو هېوادونو کې تعطيل کېدې هم، خو د خلکو علا قه او مينه کمه نه شوه.

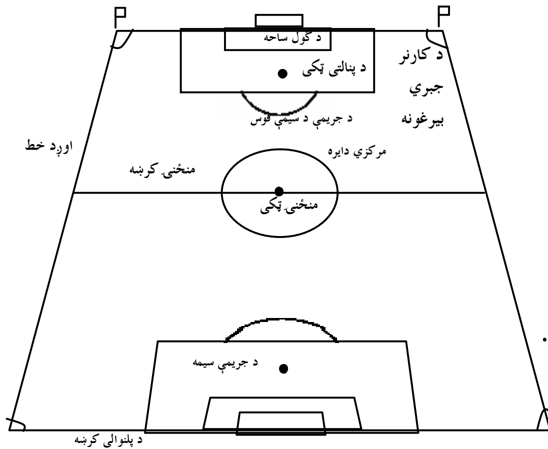
په ۱۱۳۰ _ ۱۱۸۰ کلونو کې د فوټبال لوبه په فرانسه کې د لاسول په نامه دود شوه.

په وروسته کلونو کې دغه لوبه کله کله د لوبغاړو په مرګ تمامېده. د بريتانيانو په واسطه ورته قوانين او مقررات وضع شول. په حقيقت کې د نني فوټبال منشاء له برتانيا څخه شوې ده چې د دغې لوبې لپاره يې قوانين وضع کړل او کوښښ يې وکړ چې د خشونت او زورزياتي برخه لري کړي. تر ۱۸۳۲م. کال پورې هغه لوبه چې د فوټبال په نامه په ټول انګلستان کې دود وه. د هغې د سرته رسولو لپاره له سر، لاس او پښې څخه په استفادې کې هېڅ ډول محدوديت په پام کې نيول شوی نه و.

فوټبال په نننۍ نړۍ کې ډېر مينه وال لري. د فوټبال نړۍ وال فدراسيون په ۱۹۱۴م. کال کې جوړ شو. دغه فدراسيون وظيفه لري چې د لوبو د سرته رسولو څارنه وکړي. د فوټبال قوانين د فدراسيون د نورو غړو هېوادونو له موافقې او تصويب پرته نه بدلېږي. په ۱۹۲۰م. کال کې فوټبال دالمپيک په لوبو کې شامل اوپه ۱۹۳۰م. کال د فوټبال لومړی جام په يورو ګوای کې جوړ شو.

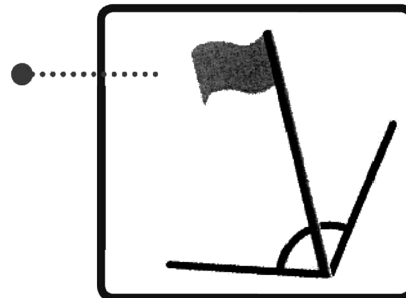
دفوټبال د میدان اندازه:

د فوټبال د میدان اوږدوالی له ۱۲۰ مترو څخه زیات او له ۹۰ مترو څخه کم نه وي. دمیدان سور لـــه ۹۰ مترو څخه زیات او له ۲۵ مترو څخه لږ نه وي. په نړۍ والو لوبو کې د لوبې د میدان اوږدوالی څه د پاســـه ۱۱۰ مترو څخه زیات نه وي او له ۱۰۰ مترو څخه کم نه وي. دغه راز سور یې له ۷۵ مترو څخه زیات نه وي او له ۶۴ مترو څخه کم نه وي. په ټولو حالاتو کې باید د میدان اوږدوالی له عرض څخه زیات وي.



دکارنر بیرغ:

د بیرغ ارتفاع باید له ۱۱۵ څخه کمه وي او نوک تیزه نه وي.



دکارنر قوس:

د کارنر بیرغونه جبري دي. د میدان خطونه باید له ۱۲ سانتي مترو څخه زیات پراخوالی ونه لري.

دګول جال:

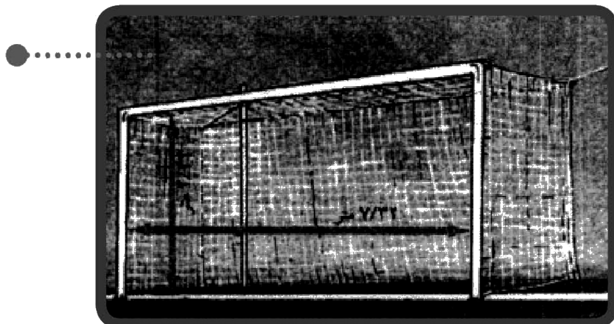
د فوټبال دګول جال باید د شاوخوا د ګول له دروازې او میدان سره وصل وي .په دې شرط چـــې خلـــک وترل شي او د ګول کیپر مخنیوی ونه کړي، عمودي او افقي ستنې باید سپین رنګ ولري.

محافظت:

ګولونه باید له ځمکې سره کلک وصل وي. د اړتیا لپاره متحرکې دروازې هم د استفادې لپاره ضروري دي.

د فوټبال ګول:

دګول خط په منځ کې ګولونه وي چې له دوو عمودي ستنو او يوې افقې ستنې څخه جوړېږي. د دوو عمودي ستنو ترمنځ واټن ۷،۲۲ متره او د افقې ستنې واټن له ځمکې څخه ۲،۴۴ متره وي. د ستنو سور بايد له ۲۲ سانتي مترو څخه زيات نه وي. دغه راز د مسابقې د ميدان د خطونو سور بايد د ګولونو ترمنځ د خط د سور په اندازه وي، يعنې ۱۲ سانتي متره.



د فوټبال توپ:

د لوبې توپ بايد ګرد او کروي وي. له چرم څخه جوړ شوی وي او يا له کوم بل مناسب جنس څخه جوړ شوی وي. د توپ محيط بايد له ۶۸ سانتي مترو څخه کم او له ۷۰ سانتي مترو زيات نه وي. د لوبې په پيل کې د توپ وزن بايد له ۴۱۰ ګرامو څخه کم او له ۴۵۰ ګرامه څخه زيات نه وي.

د لوبغاړو شمېر:

هر ټيم ۱۶ تنه لري او د لوبې په جريان کې ۱۱ لوبغاړي د ګول کيپر په ګډون وي.

د فوټبال د لوبې ډول او موخه

د فوټبال لوبه د دوو ټیمونو په واسطه یو د بل په مقابل کې اجراء کېږي.لوبه په هغه آزاده ضربه سره چې د لوبې د پیل د ضربې په نامه یادېږي. د میدان له وسط څخه پیل کېږي. د دغه وهلو په وخت کې د هر ټیم لوبغاړي د میدان په نیمايي کې چې په هغو پورې اړه لري ولاړ وي. د هر ټیم د افرادو هدف د توپ ترلاسه کول، د خپلو افرادو ترمنځ د هغه ساتل او د حریف تر ګول پورې د هغه وړل دي،تر هغه چې لوبغاړي د دې وخت پیدا کړي چې توپ له ګول څخه تېر شي او ګول وکړي. توپ باید د لاس له ضربې پرته (له اوږو څخه تر ګوتو پورې) د نورو اندامونو په واسطه مخ ته یوسي، لکه :پښه، تنه او سر د بدن عمده برخې چې د فوټبال په لوبه کې کار ترې اخیستل کېږي.

د دفاع عمده هدف دا دی چې د مقابل ټیم د افرادو د پرمختګ مخه ونیسي،توپ دخطر له ساحې نه لیرې کړي ،د مقا بل پاسونو مخه ونیسي اودمیدان منځ ته دتوپ لیږدول د خپل ګول په مخکې تمرکزهغه وخت چې د حریف له خوا د ګل وهلو امکان لیدل کیږي.

ګول کیپر د ګول په دفاع کې ودریږي د جریمې په محوطه کې د توپ په نیولو سره له لاسونو څخه په استفاده په دفاع کې ښه رول لوبوي.

د فوټبال په لوبه کې د مهارتونو او ځینو قوانینو د مشکل والي له امله زیات ګولونه وهل کېږي. د فوټبال لوبه دې ته اړتیا لري چې لوبغاړي همیشه د لوبې له شرایطو سره ځانونه عیار کړي چې سرعتي او ورو منډې غواړي، له دې امله د دغې لوبې له اړتیاوو څخه بدني ښه شرایط دي. په دغه لوبه کې همیشني فعالیت، قوي او لویو عضلو، د لوبو شمېر او د وسایلو لږ لګښت له شک پرته دغه لوبه د بېلا بېلو عمرونو ځوانانو لپاره په زړه پورې کړې ده.

اساسي او عمده قوانین:

د ضربې پیل: د ضربې ټاکل او د لوبې د میدان پیل د پچې په واسطه ټاکل کېږي. لوبه د حکم په غږ سره پیل کېږي.

د لوبې تر پیل دمخه باید توپ بې حرکته دلوبې په میدان کې پروت وي. د لوبې په پیل کې باید د دواړو ټیمونو لوبغاړي دخپل اړوند میدان په نیمایي کې ودرېږي. د لوبې تر پیل دمخه د هر ټیم لوبغاړي د خپل میدان د مرکزي دایرې شاته ودریږي او تر هغه پورې چې وهل شوی توپ (د لوبې د شروع کوونکي ټیم له خوا) د یو مکمل دور په اندازه مخکې خوا ته تغیر مکان ونه کړي مرکزي دایرې ته د ورننوتلو حق نه لري.
د پیل د ضربې وهونکی تر هغه وخت پورې چې د بل لوبغاړي له خوا توپ لمس نه شي یا لوبه پرې ونه شي حق نه لري چې بیا ضربه ووهي.

ازادي ضربې:

آزادې ضربې په دو ډولونو دي:

الف: آزاده مستقيمه ضربه

ب: آزاده غير مستقيمه ضربه

الف: ازاده مستقيمه ضربه:

آزاده مسقيمه ضربه هغو ضربو ته ويل کېږي چې که چېرې په مستقيمه توگه د مقابل گول ته داخل شي گول بلل کېږي.

ب: ازاده غير مستقيمه ضربه:

هغې ضربې ته ويل کېږي چې که په مستقيمه توگه گول ته داخل شي، گول نه شمېرل کېږي.

د بېډمنټون د ورزش څانگې تاريخچه قوانين او مقررات:

د بېډمنټون د لوبې د پيل تاريخچه تر اوسه پورې په دقيق ډول معلومه نه ده، خو د لومړي ځل لپاره په چـين کې رامنځته شوې ده او څه د پاسه يوه پېړۍ د هندوستان د پونه په ښار کې دغه لوبه کېده او د پونه په نوم مشهوره وه له هغه ځای څخه د برتانيې د افسرانو په واسطه برتانيا ته لاړه او هلته يې پراخوالی پيدا کړ.

دغې لوبې ته ولې بېډمنټون وايي؟ هغه څه چې په دې هکله ويل شوې دي داسې دي.

دوک بيو فورت په خپله مانۍ کې يوه مېلمستيا جوړه کړې وه چې د رابلونکو په شمېر کې ځينـې داسـې انگليسي افسران موجود وو چې پخوا يې په هندوستان کې خدمت کړی و. هغه د مېلمنو لپاره د نوی لوبې د کولو وړانديز وکړ چې په هند کې د پونې په نوم يادېده. د هغوی وړانديز ومنل شو. په هماغه ودانۍ کې چې بېډمنټون نومېده، لوبه وشوه. انگرېزانو دغه لوبه د بېډمنټون په نامه ونوموله. د بېډمنټون لومړنی فدراسيون په ۱۸۸۷م. کال کې په انگلستان کې جوړ شو او لومړنی رسمي لوبه يې په ۱۹۰۳م. کال کې وشوه.

د بېډمنټون نړيوال فدراسيون (I.B.F) په ۱۹۳۴م. کال کې جوړ شو او لومړنی رئيس يـې (سـر جـرج توماس) نومېده. د ۱۹۴۸م. کال راهيسې د نارينه وو لوبې د توماس په نامه جوړې شوې دي.

تر ۱۹۸۴م. کال پورې هر کال يو ځل دغه لوبې کېدلې او له ۱۳۸۴ کال راهيسې په هرو دوو کلونو کې يو ځل جوړېږي او تر اوسه پورې ۲۱ ځلې جوړې شوې دي.

په ۱۹٦۵ کال د نړۍ د ښځو لومړنۍ لوبه د یو برکپ په نامه جوړې شوې. دغه لوبې تر ۱۹۸۴م. کال پورې هر کال یو ځل جوړېدې او له هغه وروسته په دوو کلونو کې یو ځل جوړېږي.
له ۱۹۸۹م. کال راهیسې د (سودرمن کپ) په نامه ټیمي لوبې جوړېږي چې د ښځو او نارینه وو د لوبو مجموعه ده دغه لوبې په کال کې یو ځل جوړېږي. د نړیوال جام لوبې په هرو دوو کلونو کې دوه ځلې جوړېږي.
بېډمنټون د نړۍ په اکثرو هېوادونو او په تېره بیا په شرقي اسیا او اروپا کې ډېر پرمختګ کړی دی. دغه پراخوالی له کمي او کیفي پلوه دی. د بېډمنټون ځانګه د لومړي ځل لپاره د اسیا په لوبو کې په ۱۹٦۲م. کال کې په اندونیزیا کې جوړه شوه. په ۱۹۹۲م. کال کې په رسمي ډول د هسپانیا په بارسلون کې د المپیک په لوبو کې داخله شوه.

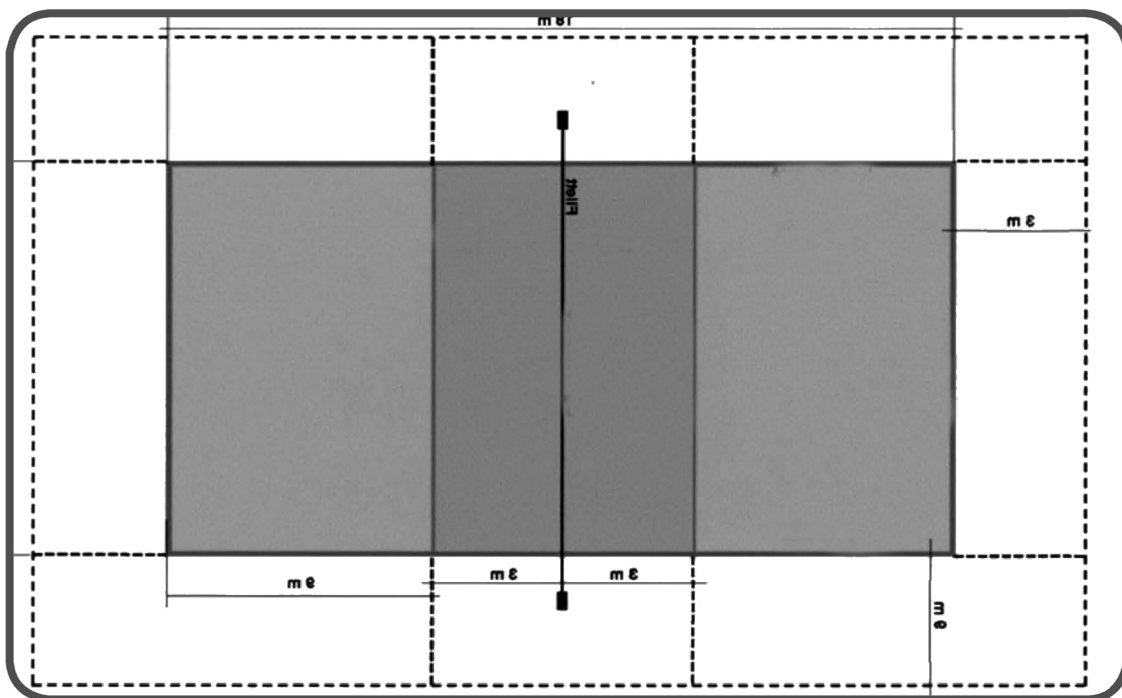
د بېډ منټون قوانین او مقررات:

۱- د یو نفره او دوه نفره لوبو لپاره د بېډمنټون د لوبو دمیدان اوږدوالی ۱۳،۴۰ متره او سور یې د یو نفره لوبو لپاره ۵،۱۸ متره او د دوه نفره لوبو لپاره ٦،۱۰ متره دی.
۲- د سرویس په وخت کې دیو نفره لوبو لپاره د میدان اوږدوالی د میدان آخر ي خط دی، خو د دوه نفري لوبې د میدان اوږدوالی د سرویس په وخت کې ۷٦ سانتي متره دی.
۳- د میدان مرکزي خط په دوو مساوي برخو یعنې ښي او کیڼ میدان باندې وېشل کېږي، ځکه چې د بېډمنټون سرویس د مورب په ډول وهل کېږي.
۴- د محوطې د سرویس لنډ خط د هر میدان په مخ کې جوړېږي .که چېرې د سرویس په وخت کې توپ په هغه محوطه کې ولوېږي سرویس اوټ شمېرل کېږي.
۵- د میدان د خطونو سور ۴ سانتي متره او عموماً سپین رنګ وي. خطونه د لوبې د میدان برخه شمېرل کېږي.
٦- د بېډمنټن د نړیوال سالون د چت لوړوالی لږ تر لږه ۹ متره دی او دیوالونه یې که تیز شنه یا ابي وي ، ښه به وي.

۱- د جال د ستنو لوړوالی ۱،۵۵ متره او او دهرې ستنې قطر ۴ سانتي متره دی. د جال لوړوالی

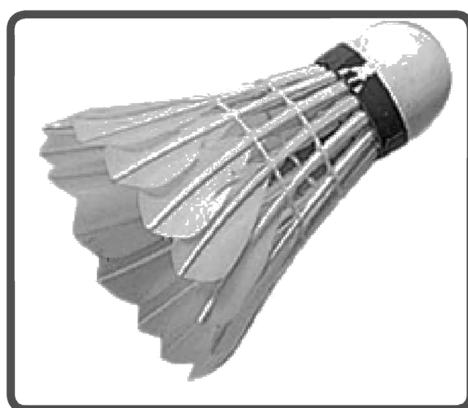
د پایو یا ستنو تر څنګ ۱،۵۵ متره وي، خو د جال وسط باید له ۲۴-۲۵، ۱ مترو څخه کم نه وي.

۲- د بېډمنټون جال باید تېره وي او د هغه د اوبدل باید لږ تر لږه ۱،۵ سانتي متره وي او اکثر حد یې ۲ سانتي متره او دجال د څنډو سور باید په دواړو خواوو کې ۷۵ سانتي متره وي چې په شین رنګ وي او په دې ترڅ کې دجال سور ۷۶ سانتي متره وي.

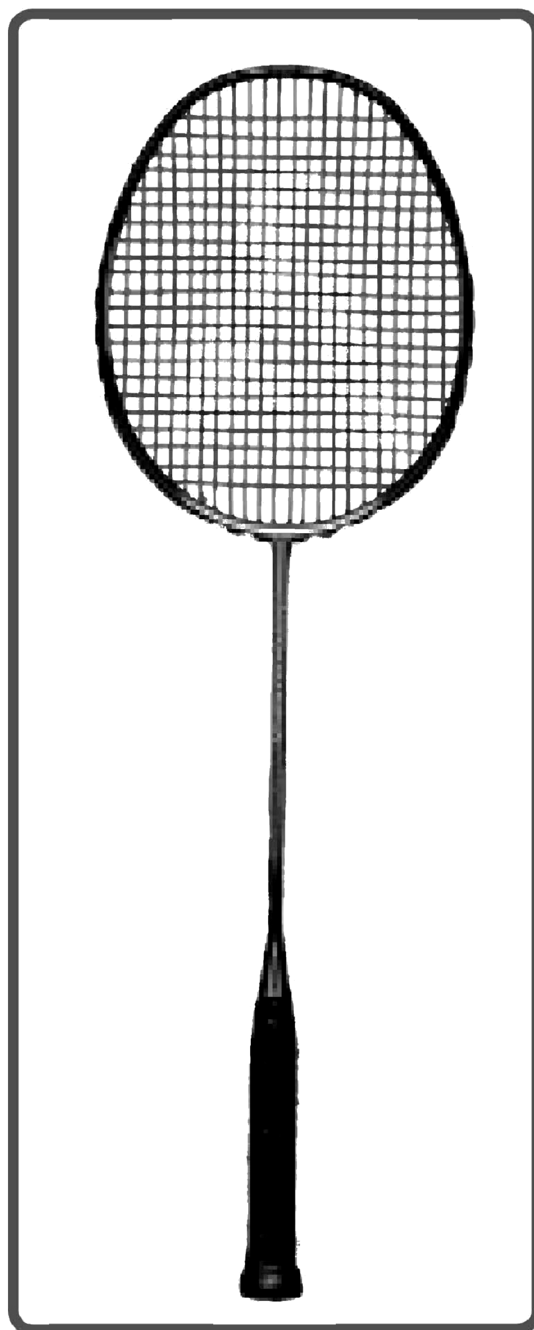


د توپ وزن:

د بېډمنټون د توپ وزن د ۴/۷۴ _ ۴/۵۰ ګرامو تر منځ دی او له ۱٦ پرکونو څخه چې په پنبه یي لرګـــي پورې توپ یو ځای شوې وي جوړ شوی دی.



د بېډمنټون د رک اوږدوالی اکثر حد ٦٨ سانتي متره او د سور اکثر حد ۲۳ سانتي متره دی.
درک دکاسې اوږدوالی ۲۹ سانتي متره دی.
په عمومي ډول هر میدان د ۱۵ امتیازونو په کولو سره پای ته رسېږي، که چېرې دوه لوبغـــاړي ۱۴ _ ۱۴ امتیازونه ولري. د امتیاز د دوام د انتخاب حق هغه لوبغاړی لري چې ۱۴ امتیازونه یې اول تر لاســـه کـــړي وي، که چېرې یې د یو شمېره انتخاب کړه لوبه په ۱۵ امتیازونو کې ختمېږي، که چېرې یـــې ۳ شـــمېره وټاکله په ۱۷ امتیازونو کې پای ته رسېږي.



د عملي محتوا فهرست

عملي محتوا

د جسمي تیاری قابلیتونه

په ورزش کې قلبي- تنفس قابلیتونه:

د مرګ او مړینې د اصلي علت په توګه قلبي عروقي ناروغیو ته پاملرنه او د دغو ناروغیو په مخنیوي کې د دغه ورزش رول کېدای شي چې د قلبي – تنفسي تیارۍ په باره کې یوه ساده لاره وي. د قلبي –تنفسي تیاری لوړې سطحې ته پاملرنه په ټول عمر کې د دې هدف له امله چې ژوند خوندور کړي ،ډېره مهمه ده. له دې امله په هر بحث کې چې د صحت په باره کې وي ،د دې وړ ده چې دغه موضوع په پام کې ونیول شي.

قلبي – تنفسي تیاری چې قلبي –عروقي یا هوازي تیاری ورته هم وایي د زړه د کار کولو د تشخیص لپاره ډېر ښه معیار دی.

له دې امله د قلبي –تنفسی تیاری لوړه سطحه په زیاتو ورزشونو کې ضروري ده. لوبغاړي د خپل تمرین په وخت کې د خپلې ورزشي ځانګې اړتیا ته په پام سره دغه تمرین زیات اجراء کوي. که څه هم دزړه اصطلاحات په زړه پورې او عروقي په عروقو او تنفسې په ریه، تهویه او هوازي (داکسیجن په مصرف سره فعالیت) له فني پلوه توپیر لري .د هغوی ټول ډولونه د تیاري له دغو ترکیبونو څخه د بېلا بېلو سطحو څرګندوونکي دي. له دې امله ویلای شو چې قلبي– تنفسي لوړتیا لري. پخوا به یې د زړه ضربان د وینې د فشارد اندازه ګری د الیکترو کار دیو ګرام په واسطه ثبت کاوه د قلبي –تنفسي تیارى د ارزونې لپاره یې دحیاتي ظرفیت په څېردځینو ریوي کړنو ازمایښتونو کول.

موږته څرګنده ده چې دغه اندازه کول چې د استراحت په وخت کې ثبت کېږي. د قلبي تنفسي دستګاه د واکنش د څرنګوالي په باره کې ورزشي فعالیت لنډ رپوټ ته وړاندې کوي.

د قلبي– تنفسي تیاري د سنجش لپاره دودیز شاخص د مصرفي اکسیجن اندازه کول دي چې په دریو ډلونو سرته رسېږي.

۱– په دقیقه کې د بدن مصرفي اکسیجن د لیتر په حساب (لیتر په دقیقه کې).

۲– په دقیقه کې د بدن له وزن څخه یو کیلو ګرام مصرفي اکسیجن د ملي لیتر په حساب

۳– د استراحتي یا مت سوخت او ساز (سون او جوړښت) معادل. هرمت په دقیقه کې د بدن له وزن څخه د یوکیلو ګرام لپاره د ۳،۵ ملي لیتره اکسیجن معادل دی.

د مثال په توګه یو شخص په پام کې ونیسئ چې ۱۰۰ کیلو ګرام وزن لري او په یوه اضافي فعالیت کې په هره دقیقه کې ۳،۵ ملي لیتره اکسیجن مصرفوي. له دې امله ویلای شو چې د دغه شخص دمصرفي اکسیجن اکثر حد اندازه په دقیقه کې ۳،۵ لیتره او یاپه دقیقه کې په کیلو ګرام کې ۳،۵ ملي لیتره دی.

($35 = 3500 / 100$) او يا ويل کېږي چې د هغه قلبي–تنفسي تیارى ۱۰ متېه دى. ($35/3.5 = 10$) قلبي – تنفسي تیارى چې قلبي– تنفسي استقامت او يا قلبي عروقي تیارى نومېږي. د پمپ کولو لپاره یا عضلا تو ته له اکسجين څخه د بدايي او زياتې وينې لېږل او ورپسې له هغې څخه دعضلاتو مصرف د زړه توانـــايي ده. له همدې امله د قلبي –تنفسي تیاري د ارزيابۍ لپاره ښه شاخص د مصرفي اکسيجن د اکثر حد اندازه کول دي.)VO۲MAX.

کله کله د قلبي– تنفسي تیاري د اوزنې لپاره له غير مستقيمو معيارونو څخه، لکه :وخت او استقامت په استقامتي ازمايښتونو کې او يا د زړه ضربان د ورزش په وخت کې استفاده کېږي، لکه څنګه چې دمخـــه وويل شول قلبي تیارى په دې ترڅ کې چې د تندرستۍ له عواملو څخه شمېرل کېږي. د جسمي تیاري يو مهم جز بلل کېږي چې د ورزشکارانود قابليتونو په زیاتوالي کې مهمه ونډه لري.

د مصرفي اکسيجن د اکثر حد اندازه د بدن دمهمو دستګاوو له کړنې سره تړون لري چې عبارت ده له:

۱– تنفسي دستګاه چې اکسيجن له هوا څخه در يو دننه ته او له هغه ځايه وينې ته لېږدوي.

۲– قلبي –عروقي دستګاه چې وينه پمپ کوي او د بدن مختلفو برخو ته يې ويشي.

۳– عضلا تي دستګاه چې اکسيجن د انرژۍ د تهيه کولو لپاره له کاربوهايدريتونو او غوړو څخه مـــصرف کوي.

قلبي -تنفسي تیاری:

لکه څنګه چې يو شخص منظم او نسبتاً شديد تمرينونه کوي. د ظرفيت اکثر حدته تر رسېدلو پورې د هغه د مصرفي اکسيجن اکثر احد د هغه بدلونونو په اساس چې د دغو درو دستګاوو په بېلا بېلـــو برخـــو بانـــدې واردېږي زیاتوالې مومي.

د مثال په توګه اسيد کولاى شي زياته هوا تهويه کړي او وينې ته زيات اکسيجن ورسوي چې په نتيجه کـــې زړه قوي کېږي او کولاى شي زياته هوا وينه په هر ضربان سره عروقي دستګاوو ته ورسېږي.

په بدن کې وينه زیاتېږي او د عضلا تي تارونو په شاوخوا باندې زيـــاتېږي او پـــه پـــاى کـــې د انـــرژۍ د توليدېدوونکو انزايمونو فعاليت زیاتېږي اوپه نتيجه کې دسون مواد ښه تجزيه کېږي.

استقامت:

په ساده بيان سره د ستړيا په وړاندې مقاومت دى او په کلي توګه په دوو برخو عـــضلا تـــي اســـتقامت او قلبي – تنفسي استقامت وېشل کېږي.

په واقعيت کې قلبي– تنفسي استقامت د اوږدې مودې په ورزشونو کې او له تمرين او مسابقې وروســـته د ستړياوو په وړاندې د بدن توانايي زياتوي.

هوازي فعاليتونه:

په منځني شدت سره او نسبتاً د اوږدې مودې فعاليتونه چې سترې عضلا تي دستگاوې فعاله وي او د هغوی د اجراء کولو لپاره د اړتياوړ انرژي يا ټوله او يا يوه عمده برخه د هوازي دستگاه له لارې تامينېږي هـــوازي فعاليتونه نومېږي.

هوازي دستگاه د کاربوهايدريتونو او له اکسيجن سره دغوړو اسيدونو په تجزيه کولو سره د بدن د اړتياو ړ انرژي تياروي. له دې امله په هغو فعاليتونو کې چې په کافي اندازه اکسيجن د عضلا تو په واک کې کېږي. دغه دستگاه د بدن د اړتيا وړ انرژي تامينوي. له همدې امله دغه فعاليتونه د هوازي فعاليتونو په نامه يـــادېږي .د هوازي تمرينونو ډېر دوديز تمرينونه پلي گرزېدل، منډې، لامبو، باسيکل چلول او درسي لوبه ده. هغـــه تمرين چې په اجراء کولو سره يې د هوازي په روش کې د انرژۍ د توليد ددستگاه کار زياتېږي او د قلبي – تنفسي استقامت د زياتوالي سبب کېږي. هوازي تمرين ورته وايي. د هوازي تمرين له اساسي اصولو څخه يو هم هميشه والی دی. د هغو اشخاصو لپاره چې د تندرستي تمرينونه سرته رسوي. هوازي تمـــرين بايـــد پـــه ژوندانه کې يوه ارزښتناکه برخه وي او د يوه ورزشکار لپاره له تمريني پروگرامونو څخـــه يـــوه نـــه جـــلا کېدونکی برخه وي، ځکه چې لاسته راغلی تياری د هوازي تمرين له لارې نه ذخيره کېږي د هوازي تمرينونو اثار د هغو په پرېښودلو سره په سرعت سره له منځه ځي.

د هوازي تياري د برنامو يوه عمده ستونزه د دې تمرينونو د زيات حجم سرته رسول دي. کېدای شي چـــې دلوبغاړي زړه ورڅخه ژر تور شي. د قلبي– تنفسي تياري په زياتوالي کې د تمرين اغيز د لوبې له اضافه بار زياتوالي سره ارتباط لري چې د بدن فعالو دستگاوو ته ځي. اضافه بار درې عاملو شدت، مودې او د تمرين تکرار ته په پاملرنه سره په اووني کې ټاکل کېږي. په عمومي ډول د شدت او وخت ترکيب بايد په داســـې ډول وټاکل شي چې لږ تر لږه ۲۰۰ _ ۳۰۰ کيلو کالوري انرژي په هر ځل تمرين کې مصرف شـــي چـــې دزړه – تنفسي تياری دزياتوالي په ترڅ کې خپل وزن هم کنترول کړي .که چيرې فعاليت ډير ســـخت وي امکان لري چې شخص په کافي موده کې فعاليت ونه شي کړای او په نتيجه کې خپلې موخې ترلاسه کولای نه شي.ديوه فعاليت موده دفعاليت په شدت پورې ارتباط لري .کله چې دشدت لږترلږ وخت په پام کې د ی دتمرين په يوه وخت کې سرته رسيدلی کارد زړه –تنفسي دتياری په لاسته راوړلوکې ډيرمهم ټاکونکی عامل بلل کيږ ي:

د هوازي تمرين په باره کې يو ډېره متداوله پوښتنه دا ده چې په قلبي –تنفسي دستگاه باندې د اضافه بـــار د اغېز کولو او بيا د کړنو د ظرفيت د زياتوالي لپاره بايد شخص په شدت سره تمرين وکړي.

د فعاليت شدت بايد له وخت سره متناسب وي چې شخص وکړای شي په کافي اندازه فعاليت وکړي، لږ تر لږه ۲۰۰ _ ۳۰۰کيلوکالوري په هره جلسه کې مصرف کړي چې د قلبي– تنفسي تياري په زياتوالي کې خپل وزن کنترول کړي. که چېرې فعاليت ډېر شديدوي کېدای شي يو شخص ونشي کړای په کافي وخت سره تمرين وکړي او په نتيجه کې خپل هدفونه ترلاسه کړي.

د یو فعالیت یا یوې جلسې مطلوب وخت د فعالیت له شدت سره ارتباط لري، کله چې لږ تر لږه شدت په پام کې دی ،د تمرین په یو وخت کې د سرته رسېدلي کار مجموعه د قلبي– تنفسي تیاري د لاسته راوړلو ډېر مهم او ټاکونکی عامل دی.

د هوازي ورزش د فعالیتونو ډولونه:

پلي ګرزېدل یو ډېر ساده او باوري حرکتي فعالیت دی .له همدې امله د یو شمېر افرادوپه نظر په نړۍ کـــې لومړی مقام لري. د بېلګې په توګه د امریکا په څېر هېواد کې څه د پاسه ٦٠ میلیونه کسان د پلي ګرځېدلو ورزش انتخابوي او هغه کوي. د دغه ورزش په باره کې د انتخاب په هکله ډېر دلایل موجود دي. راه پیمایي (پلی تګ) په هر ځای او هر وخت کې له مالي لګښت پرته اجراء کېږي. مهارت او تجهیزاتو ته اړتیـــا نـــه لري.
نو له دې امله غیر فعال اشخاص چې د هوازي ظرفیت د ساتلو او تندرستۍ نیت لري ،کولای شي له دغـــه ورزش څخه کار واخلي. د افرادو تیاري سطحې ته په پاملرنه سره په ورزش کې د فعالیت شدت دزړه ضربان د اکثر حد د ٦٠ _ ٨٠ % ترمنځ دی.

منډې:

منډه یو دودیز فعالیت دی چې د عمومي تیاري او تندرستۍ د زیـــاتوالي پـــه خـــاطر کېـــږي. دغـــه راز د ورزشکارانو د جسمي تیاري لپاره په زیاتو ورزشونو کې منډې کېږي. په عمومي ماراتون لوبو کې چـــې پـــه زیاتو هېوادونو کې جوړېږي څه د پاسه ٢٠ زره ښځې او نارینه په کې ګډون کوي.
او له دغو کسانو څخه په سلو کې ٩٠ د مسابقې خط ته رسېږي. هغه ښېګڼې چې د راه پیمایي لپاره شمېرل کېږي. تر زیاتې اندازې پورې د منډو په هکله صدق کوي.
په منډو سره د وجود ټولې عضلې فعالېږي، نو له دې امله د وجود د سلامتۍ لپاره مثبتې نتیجـــې رامنځتـــه کوي.

لامبو یا د اوبو لوبه:

د قلبي -تنفسي تیاري لپاره یو بل مناسب فعالیت لامبو ده. د لامبو فیزیولوژیکي ښېګڼې له منډو سره ورتـــه دي، خو په هر حال د هغه ترمنځ توپیر هم موجود دی چې باید ورته پام وشي.
لومړنی توپیر یې دا دی چې په لامبو کې د لاسو او پښو د حرکت لپاره دانرژۍ له مصرف سربېره باید د بدن د لامبو لپاره هم انرژي مصرف شي چې د عضلا تي استقامت د قدرت د زیاتوالي او ښه والي سبب کېـــږي. له همدې امله لیدل کېږي چې د لامبو لپاره د اړتیا وړ انرژۍ اندازه په یوه ټاکلي واټن کې څلور برابره ده. په

لامبو کې په معمولي ډول د زړه ضربان نسبتاً لږ دی چې د دغې موضوع علت د بدن د حرارت کم والی، د بدن د اوبو ساتل او دغه راز د باتجربه او ماهرو افرادو لپاره د حجم زياتوالی ضربه بلل کېږي. په يوه ټاکلي سرعت سره د سينې کرول او له هغه وروسته په شا باندې کرول ښه انرژي ذخيره کوي، خو په منډو کـــې زيات فشار په مفصلونو او په تېره بيا د پښو او زنګنو په بندونو باندې فشار واردېږي. دغه فشارونه په لامبو کې وي. له همدې امله هغه لوبغاړي چې د تنې په کښته برخه کې يې ژوبله ليدلې وي لارښوونه ورته کېږي چې دغه ورزش ونه کړي.

دغه ډول د ناروغانو د تداوی لپاره د لامبو له ورزش څخه دفيزيو تراپي تر پايه استفاده کېږي.

باسيکل چلول:

باسيکل سواري يا باسيکل چلول د منډو او لامبو په څېر د قدرت او استقامت په اړوند او دغه راز د وزن د کنترول په برخه کې فزيکي واکنشونه رامنځته کوي.

څېړنو څرګنده کړې ده چې د باسيکل چلول هېڅ ډول ژوبله نه رامنځته کوي، کېدای شي چې د باســيکل چلولو يوه ستره ستونزه د امن سيمې نشتوالی وي چې هلته تمرين وشي. له همدې امله دخلکو ترمنځ له بېلا بېلو باسيکلونو، لکه ځای په ځای باسيکلونو استفاده دودشوي ده. دغه ډول باسيکلونه له سواري باسيکلونو څخه په قلبي – تنفسي برخه کې ښېګڼې لري. دغه راز د هر ډول محيطي شرايطو (تودوخې، يخنی، بـــاران اوريدلو) له اغېز پرته په ارام زړه ترې استفاده کېدای شي ان چې د ثابت باسيکل چلولو په وخت کې کتاب هم مطالعه کولای شو. تلويزيون ليدلی شو او موزيک اورېدلی شو. که څه هم د ځينو خلکو لپاره په يو ځای کې کښېناستل په زړه پورې نه وي، ډېر خلک مينه او علاقه لري چې د باسيکل چلولو په وخت کې منظرې هم وګوري. په هر ډول معمولي او ثابت باسيکلونه د قلبي– تنفسي تياري د زياتوالي لپاره يو داسې تمــرين دی چې بايد هېر نه شي. دتمرين شدت بايد د هوازي ظرفيت د اکثر حد (۵۰ _ ۸۵)% ترمنځ د شخص د اماده ګۍ په سطحې پورې وي او لږ فعاليت يې ۲۰ دقيقې وي.

رسمان بازي (رسۍ کشولو) لوبه:

يو بل ارزانه او ساده ورزش د رسۍ لوبه ده چې هر څوک يې زده کولای شي. د رسۍ کــشول د جــسمي تياري په ټولو برخو او تېره بيا د قلبي –تنفسي استقامت په برخه کې ډېره اغېزه لري. نوی يادوونکي کسان بايد په پام کې ولري چې د رسۍ کشولو لوبه د پرله پسې ټوپ په پام کې نيولو سره يو درونډ فعاليـــت دی، کېدای شي چې ځينې وخت د هډوکو او مفصلونو ناارامي رامنځته کړي، نو له دې امله د هغې پيـــل بايـــد تدريجي وي. دغه ورزش د زړه ضربان هم لوړوي. د هميشه والي په صورت کې نه يوازې دا چې د قلبـــي– تنفسي استقامت د زياتوالي سبب کېږي، بلکې عضلاتي استقامت هم زياتوي. دغه دوه کيفيته ددې ســـبب

کېږي چې عضلا تي دستگاه په دې توانيږي چې د اوږدې مودې فعاليت په لږ فشار او ستړيا ســـره ســـرته ورسوي. د رسۍ کشول په چالاکۍ او سرعت پورې اړه لري. د دغو عواملو د ښه والي سبب کېـــږي. پـــه رسۍ کشولو کې دانرژۍ مصرف او منډې سره تقريبي معادل دي او په هر ځای او محل کې کېدای شي.

په زينوپورته کيدل:

پله ورزي يا په پلو ختل يوه نسبتاً شديده ، سخته او د اوږدې مودې لوبه ده. د هغې د اجرا لپـــاره د ۱۰ _ ۲۰ سانتي مترو په لوړوالي يوه څوکۍ لا زمه ده. دغه ورزش له موزيک سره يو ځای او له موزيـــک پرتـــه اجراء کېدای شي او د هر عمر والا ترې استفاده کولای شي. دغه ورزش او په هغه کې فعاليـــت د پلـــو د ارتفاع په بدلون او دغه راز د حرکتونو په اهنگ سره تنظيمېږي. په هر ډول د دغه ډول فعـــاليتونو ســـرته رسول د قلبي –تنفسي تياري د زياتوالي ،منډې، لامبو او په زينوباندې دپورته کيدلود نورو فعاليتونو په څېـــر گټه لري. بايد پاملرنه وکړو چې په زينودپورته کيدلود تمرينونو لمنه ډېره پراخه ده او په واقعيت کې هر ډول فعاليتونه ان دايروي يا ترکيبي تمرينونه که چېرې د زړه ضربان په لوړ حد کې وساتي کولای شو د هوازي له تمرينونو څخه يې وشمېرو اود تنفس د زياتوالي سبب شي.

عضلا تي قدرت:

چې يوه عضله د تمرين په واسطه د عضلې دقدرت دزياتوالي لپاره په يوزماني واحدکې له خپل عادي مقـــدار څخه زيات کار وکړي .

عضلا تي قدرت د اضافه بار اصل په رعايت سره په تمرين کې زياتوالی مومي، که چېرې په عضلا تو بانـــدې زيات مقاومت تحميل شي .په دې صورت کې عضلا تي قدرت زياتېږي. څېړنو څرگنده کـــړې ده چـــې د تمرينونو په زياتوالي او د اضافي باراصل په رعايت سره د عضلا تو قطر لويېږي.

د بدن عضلات کولای شي فعاليتونه په دووشکلونو ساکن او حرکت سره اجراء کړي.

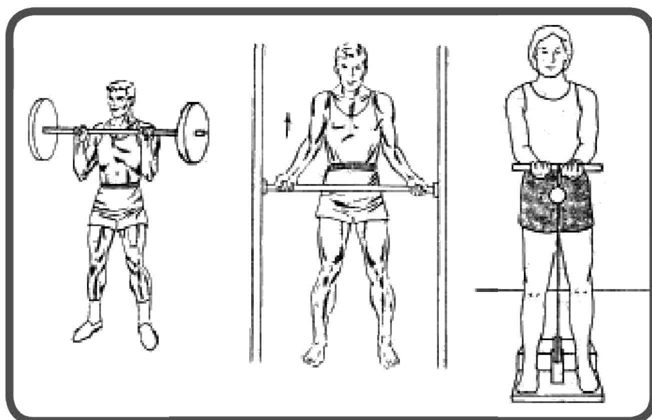
په ساکن شکل قدرتي تمرين:

هغه تمرين ته ويل کېږي چې په سرته رسولو سره يې عضلات منقبض کېږي او ورپسې، خو په مفصل کې يا ځای په ځای د بدن کوم حرکت نه رامنځته کېږي.

په متحرک شکل قدرتي تمرين:

هغه تمرين ته ويل کېږي چې په سرته رسولو سره يې عضلات منقبض کېږي او ورپسې په مفصل کې يا ځای په ځای په بدن کې حرکت رامنځته کېږي. په متحرک شکل د قدرتي تمرين په سرته رسولو سربېره پـــر دې چې عضلا تي قدرت پراخه او زياتېږي د قلبي ،عروقي او تنفسي دستگاه استقامت هم پراخوالي مومي.

فعالیت یاپه متحرک شکل قدرتي تمرین د هالتر، دمبل، طبي توپ، په خفیف اتلتیک کې منډې ، مانع ، پله، تپه، په واورو کې منډه، په شګو کې د منډې په څېر په وسایلو سره کېږي. د مثال په توګه کله چې په پلـــو خېژئ ،ستاسو د پښو فعال عضلات انقباضونه کوي او کله چې له پلو څخه راکښته کېږئ ،ستاسو د پـــښو فعال عضلات اوږده انقباضونه کوي او په اوږدو شوو انقباضونو کې د لنډو په څېر د عضلې په دننه کې تنش راپیدا کېږي او عضله کولای شي بېروني مقاومت له مخې نه لیرې کړي. اوږده انقباضـــونه هغـــه وخـــت رامنځته کېږي چې عضله د ځمکې د جاذبې د ځواک او نېرو په وړاندې عمل سرته ورسوي.



عضلا تي قدرت هم دعضلا تي کنترول او انقباضونو لپاره په عصبي سیستم کې د بدلونونو له لارې او هم دعضلې په جوړښت کې دننه دبـــدلونونو لـــه لارې زیاتوالی مومي. با وزنه قدرتي تمـــرین د حرکتـــي واحدونو د فعالیت سبب کېږي، هر څومره چې پـــه فعالیت کې حرکي واحدونه وي په عضلا تي عصبي سیستم کې بدلونونه رامنځته کېږي او دغه عضلا تي عصبي تغیرات د عضلې د قدرت د زیاتوالي سبب کېږي.

د عضلا تي قدرت اهمیت:

عضلا تي قدرت یا د یوې عضلې یا عضلا تو د ګروپ توانایي یا ظرفیت د یو مقامت پر خلاف د ځـــواک د اکثر حد د اعمالو لپاره دی، نو له دې امله دعضلا تي قدرت زیاتوالی د هغو کسانو لپاره چې د یو جـــسمي فعالیت په پروګرام کې ګډون لري د تیاری له ضروري عواملو څخه دی. قدرتي تمرین له هغـــه رول څخـــه سربېره په تمرین کې د ضرر رسېدلو په مخنیوي او د ضرر رسېدلو په وخت کې د توان په برخه کې اغېـــزه لري.

قدرت او د هغه تیستونه:

قدرت دیو مقاومت په مقابل کې د یو بار یا اکثر حد کوښښ لپاره دعضلې یا عضلا تو د ځواک د کـــار اخیستلو له قابلیت څخه عبارت دی. د بدني روزنې څېړونکي قدرت په ورزشي مهارتونو کې یو مهم عامل بولي، ځکه چې قدرت د عضلا تو د انقباض توانایي ده چې د حرکت د ودرېدو یا رامنځته کېدو ســـبب کېږي. د دغه عامل د اندازه کولو لپاره روش له هغو تستونو څخه استفاده ده چې په هغو کې د یو فرد د کوښښ اکثر حد په یو ځل ارزیابي کېږي. د قدرت د اندازه کولو واحد کیلو ګـــرام او پاونـــد دی.پـــه معمولي ډول د عضلا تي انقباض د ډول له مخې عضلا تي اندازه کول په څو شکلونو سرته رسېږي.

۱- د عضلي د دنياميک او ايزو تونيک انقباض له مخې متحرک قدرت:
په دې اندازه کولوکې عضله د شيانو په ځای په ځای کولوکې خپل توان په نمايشي توګه ځرګنـــدوي. په دې انقباض کې عضله لنډېږي او په مفصل کې حرکت ليدل کېږي. معمولاً متحـــرک قـــدرت پـــه مختلفو وزنونو سره اندازه کوي.
۲- د عضلې د استاتيک يا ايزومتريک انقباض له مخې ساکن حرکت:
په دې اندازه کولو کې عضله د يو په مقابل کې په ډېر لنډ وخت کې (٦ يا ۱۰ ثانيو) لپاره خپل قدرت ښيي. په دې انقباض کې د عضلې په اوږدوالي کې بدلون نه ليدل کېږي او مفصل به حرکت ونه لري. معمولاً ساکن قدرت په بېلا بېلو دستګاوو، لکه د پښو او لاسونو لپاره د نياموميتر يا تنسيومتر کيبل پـــه واسطه کېږي.
۳- د عضلې دايزو کنتيک انقباض له مخې ترکيبي قدرت:
په دې اندازه کولو کې نه يوازې د ايزوکونيک انقباض په څېر په مفصل کې حرکت ليدل کېږي، بلکې په عين حال کې د ايزو متريک انقباض په څېر د مقاومت په مقابل کې د عضلي د قدرت د نمايش لپاره وړاندې کېږي او معمولاً ترکيبي قدرت د اليکترو ميخانيکي او هيدروليکي دســـتګاوو پـــه واســـطه د سايبکس په څېر اندازه کېږي. په ښوونځيو کې ساکن او متحرک قدرت په اسانه توګه او له مـــصرف پرته اندازه کېدای شي، خو ترکيبي قدرت ځانګړو دستګاوو ته اړتيا لري.
له هغه ځايه چې قدرت د جسمي تياري عامل دی. ښه ده چې د هر چا قدرت د هغه د وزن په تناســـب سره وسنجول شي، نو هغه کسان چې ٦٥ کيلو ګرامه وزن ولري او ۱۷۵ کيلو ګرامه وزن پورته کوي له هغه چا څخه قوي دی چې هغه ۹۵ کيلو ګرام وزن ولري او ۲۳۰ کيلو ګرام وزن پورته کړي.
د فاکس او مايتوس د وېش له مخې قدرت په درې ډوله دی.

۱- **مطلق قدرت**:
د عضلو او بدن د اندازه کولوله په پام کې نيولو پرته قدرت
۲- **نسبي قدرت**:
د بدن د اندازې او ترکيب سره په رابطه کې او دغېږ نيولو په بېلابېلو وزنونو کې د افـــرادو د تقـــسيم بندۍ په څېر قدرت
۳- **موضعي قدرت** :
د عضلا تو د اندازې سره په رابطه کې قدرت
په عمومي ډول د قدرت تستونه په ښوونځيو کې د ځوانانو د جسمي تياري د ارزونې او اندازه کولو يو ډېر عملي معيار بلل کېږي.
۱- قدرت يو عيني معيار دی.

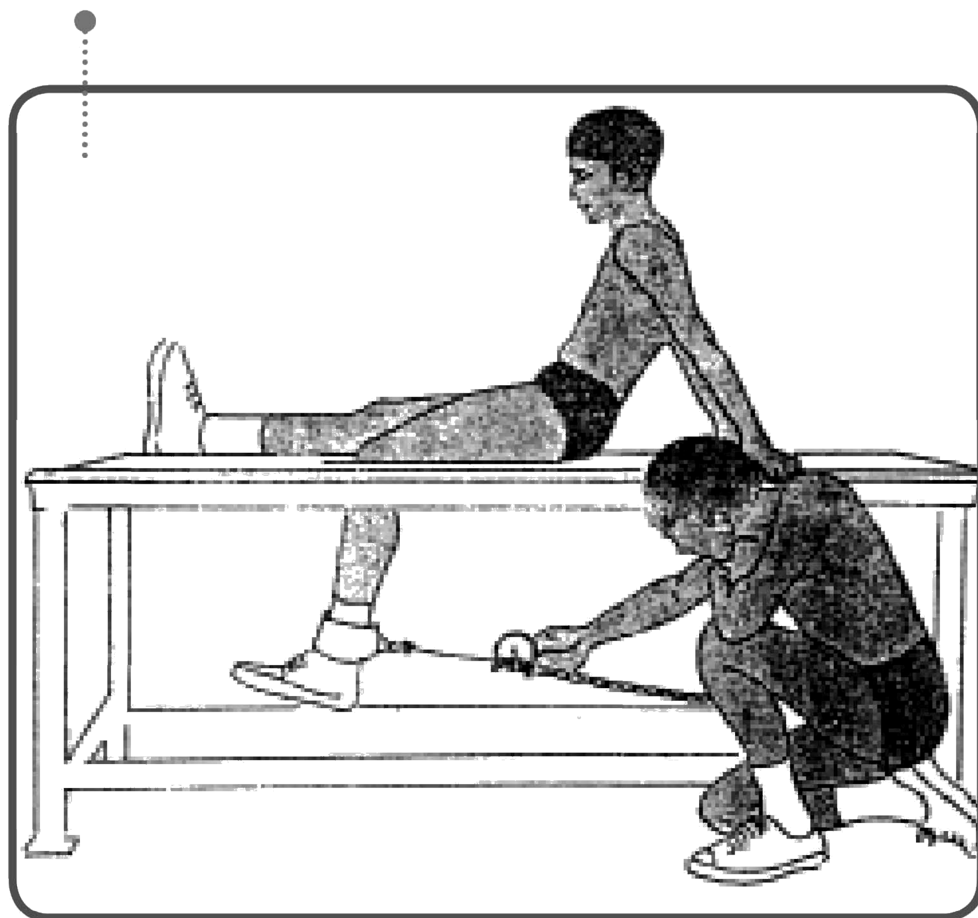
۲– ببلا ببلي ناروغۍ په قدرت اغېز لري.
۳– قدرت دببلا ببلو محرکو عواملو د معيار په توګه معرفي شوی دی.
څلور عمده دلايل په دې برخه کې موجود دي.
۱– قدرت د مناسب ظاهري ښودلو عامل دی.
۲– قدرت د هډوکو، عضلا تو او مفصلي ناراحتيو تشخيص لپاره عامل دی.
۳– قدرت د ورزشي مهارتونو د سرته رسولو لپاره عامل دی.
۴– قدرت د افرادو د جسمي تياريو په اندازه کولو کې اغېز من عامل دی.
څېړونکو په خپلو څېړنو کې د جسمي تياريو د ارزونې لپاره قدرتي تستونه په دريو برخو وېشلي دي.

ميداني تستونه:
د عضلا تو حرکتونو د سرته رسول چې د بدن د زيات شمېر عضلا تو په ازمايښت کـــې يـــا تـــستونوکي شاملېږي، لکه په ورزشي ميدانونو کې منډې.

لابراتواري تستونه:
د بدن د مختلفو دستګاوو عمل او کړنې په کې شاملېږي لکه: په ولاړ حالت کې د وينې د فشار اندازه کول ، په ويده حالت کې دنبض دضربان اندازه، په تمرينونو کې د مصرف شوی انرژۍ د اندازې ټاکل او نور.

ترکيبي ټستونه:
د پورتنيو دواړو برخو ترکيب په هغو ټستونو کې شاملېږي چې داختصاصي، اطلاعاتي تمرينونو ټـــستونه دي، تر تمرين دمخه او وروسته ثبت د دستګاوو په واسطه کېږي.
د قدرت د پراخوالي په نتيجه کې د افرادو د توانايی د زياتوالي په ارتباط کې لاسته راغلي څېړنې پـــه دې ډول دي.
۱– عضلا تي ځواک د قدرتي برنامو په سرته رسولو کې زياتېږي او په نتيجه کې په ښنو کې د زيات ځواک د توليد سبب ګرځي. په ستارتونو کې زيات سرعت رامنځته کوي. په خيزونو کې د قابليت او دغه راز په منډو کې د سرعت د زياتوالي سبب کېږي.
۲– د قلبي – تنفسي او عروقي دستګاه قدرت او استقامت د ۸۰۰ متره منډو په څېر څانګو سره په ارتباط کې د قدرت د عامل په زياتوالي سره ښه کېږي.
۳– په اکثرو ورزشي مهارتونو، لکه: باسکټبال، واليبال، فوټبال او منډو کې د تخنيکونو د ســـرته رســـولو پراخوالی او توانايي د قدرت له زياتوالي څخه ده.

د قدرت په تستونه کې د ګېډې د عضلا تود قدرت تستونه ، وزن لرونکي بارفیکس کششونه، په ولاړ حالت کې د مټ خیز اود شاد عضلا تو، په ویده حالت کې د سینې خیـــز تستونه،دتنـــسیومترساکن عضلا تي قدرت شامل دی.



د بارفیکس باوزنه کشش تست:

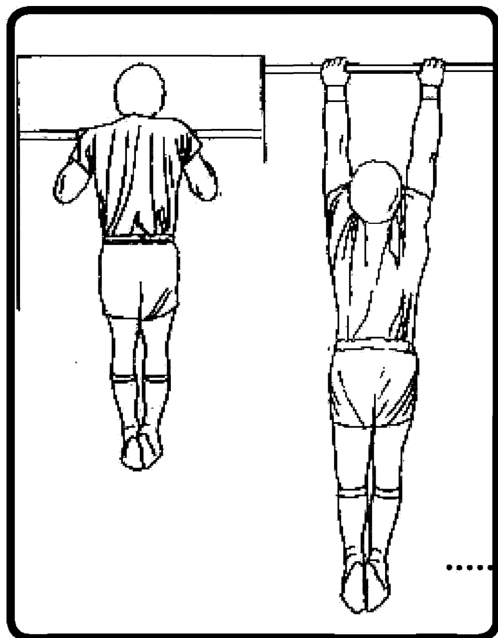
هدف: د کشش په حرکت کې د مټونو او اوږود قدرت اندازه کول

د اړتیا لوازم:

د بارفیکس میله چې د امتحان ورکوونکي پښه په ځول شوو لاسونو سره په ځمکه تماس پیدا نه کـــړي او بېلا بېل وزنونه او رسۍ.

د ازموینې شرحه: امتحان ورکوونکی په ځوړندو لاسونو په داسې حال کې هغه وزن چې په رسۍ سره د هغه په ملا پورې تړلی دی او نوموړی نه توانېږي چې له یو ځل څخه زیات له هغه سره یو ځای بدن پورته کړي او تر بارفیکس پورې ورسېږي. (ورغوی او پنجې مخکې خوا ته) فرد هڅه کوي چې د بدن د وزن په تحمـــل سره له خپل وزن سربېره خپل ځان یو ځل داسې پورته کړي چې زنه یې له میلې سره برابره شي.

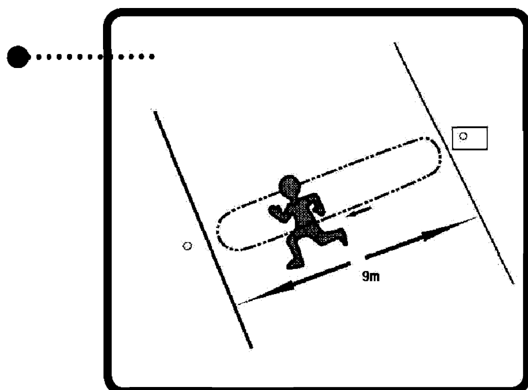
اضافي نکتې:
د ازموينې ورکوونکي ته د وخت په رامنځته کولو سره د وزن اندازه بايددومره بدله شي چې هغه ونه توانېږي له يو ځل څخه زيات وزن پورته کړي.



چابکي:
د چابکۍ تعريف: چابکي د حرکت د تګ لارې چټک بدلون، د تعادل په ساتلو سره سـرعت او د موقعيـت درک دی. چابکي د استقامت په قـدرت، سـرعت، تعادل او مهارت پورې اړه لري. چابکي په عمـومي او خصوصي ډولونو سره سنجول کېږي. عمومي چابکي د ورزشي حرکتونو او فعاليتونو په اجراء کولو پورې اړه لري، لکه فوټبالستي چې له سيالو لوبغاړو څخه د توپ سرعت د زيګزاک په شکل تېرېږي.
خصوصي چابکي د بدن د يو غړي د چټکو حرکتونو په کولو پورې ارتباط لري، لکه :د بېډمنټون د لوبغاړي د لاس چټک حرکتونه

د چابکۍ اندازه کول:
چابکي د جسمي تياري د نورو عواملو په څېر په هغو لابراتواري وسايلو او تستونو سره چې په ميدان کـې اجراء کېږي. ارزيابي کولای شو، لکه څنګه چې تشريح شول، امکان لري د ازمايش کـوونکي د مقـصد مطابق ټول بدن يا د يو غړي دچابکۍ اندازه کول په پام کې وي. له همدې امله داسې وسايل طراحي شـوي دي چې چابکي په زيات دقت سره ارزيابي کوي، خو له بده مرغه چې داسې وسايل زموږ په واک کې نشته، له همدې امله څېړونکو په ځمکه يا ميدان باندې د تستونو په طراحۍ سره يو ځل بيا هغه وخت برابر کـړی دی چې ټول ښوونکي او مربيان په نسبتاً زياته پاملرنه سره چابکي ارزيابي کړي. د چابکۍ يو ډېر نامتو تست د (تګ او راتګ) سرعت دی، له دې امله چې دغه تست د ښوونکو او مربيانو ترمنځ زيـات دود دی ،نـو خبرې پرې کوو.
د (۹ × ۴ مترو) تګ راتګ تست:
هدف: د بدن د عمومي چابکۍ اندازه کول.
وسيله: دوه کوچني توپونه، يو کوچنی صندوق، دغه راز هوار ميدان ته اړتيا ده چې يو د بل په مقابل کې د ۹ مترو په واټن دوه خطونه جوړ شوي وي.

د دغو خطونو د يوه شاته يو توپ کېږدئ او صندوق د بل خط شاته چــې امتحــان ورکــوونکی ولاړ دی کېږدئ. امتحان ورکوونکی د (تګ راتګ) په امر سره د خط هغه لور ته چې شاته يې توپو نه ايښودل شوي دي ،منډه کوي ،يو توپ رااخلي ،بېرته رامنډه کوي او توپ په صندوق کې اچوي، وروسته بيا منډه کــوي بل توپ رااخلي د شروع خط په لورې ځغلي. دويم توپ هم په صندوق کې اچوي او تست پای ته رسېږي. د تست وخت په ثانيه حسابېږي. دغه راز د امتحان ورکوونکي د امتياز په توګه شمېرل کېږي. دغه عمــل درې ځلې تکرار کړئ. د لږ وخت اجراء کول کامياب ريکارډ دی.



د چابکۍ د تستونو کارول:

د چابکۍ له تستونو څخه په لاندې وسايلو سره استفاده کېږي.

۱– په بېلا بېلو ورزشي فعاليتونو کې د افــرادو د بــالقوه ځواک د پېژندلو عنصر بلل کېږي.

۲– په هغو اموزشي پروګرامونو کې چې د چابکۍ پرمختګ خاص هدف وي .دغه تــستونه د پرمختــګ او درجه بندۍ لپاره په کار اچول کېږي.

۳– د جسمي تيارۍ د حرکتي قابليت په تستونو کې اغيزمن عامل دی.

۴– له يو ځانګړي تمريني پروګرام څخه د لاسته راغلو نتيجو د ارزونې لپاره معيار دی، دمثال په توګه کــه چېرې دبا وزنه تمرين له اجراء کولو دمخه او وروسته چابکۍ اندازه شي، نو دا معلومولای شــو چــې باوزنه تمرينونه څومره د چابکۍ په پرمختګ کې اغېزمن او يا مضر دي.

په چابکۍ پورې د اړوند څېړنو نتيجې:

پخوا څېړونکي په دې باور وو چې چابکي ارثي ده او تمرينونه ورباندې څه اغېز نه لري، خو وروستيو څېړنو ثابته کړه چې دغه قابليت او وړتيا د تمرين، تکرار او پاملرنې له امله ده.
څېړونکي د سرته رسول شوو تستونو څخه دې نتيجې ته ورسېدل چې د بلوغ تر دورې پورې د هلکــانو او نجونو د چابکۍ ترمنځ د لوړ پيوستون ضريب موجود دی. هلکان او نجونې تر ۱۴ کلنۍ پورې د چابکۍ له پلوه پرمختګ کولای شي له هغه وروسته په نجونو کې چابکۍ کمېږي او په هلکانو کې دوام لري .د بدن په چابکۍ باندې دشکلونو د اغېز په برخه کې زياتې څېړنې شوي دي.زيات پوهان په دې عقيده دي چې چــاغ خلک تر نورو په چابکۍ کې کمزوري دي. څېړونکو څرګنده کړې ده چې چابکي د حرکتــي تيــارې او

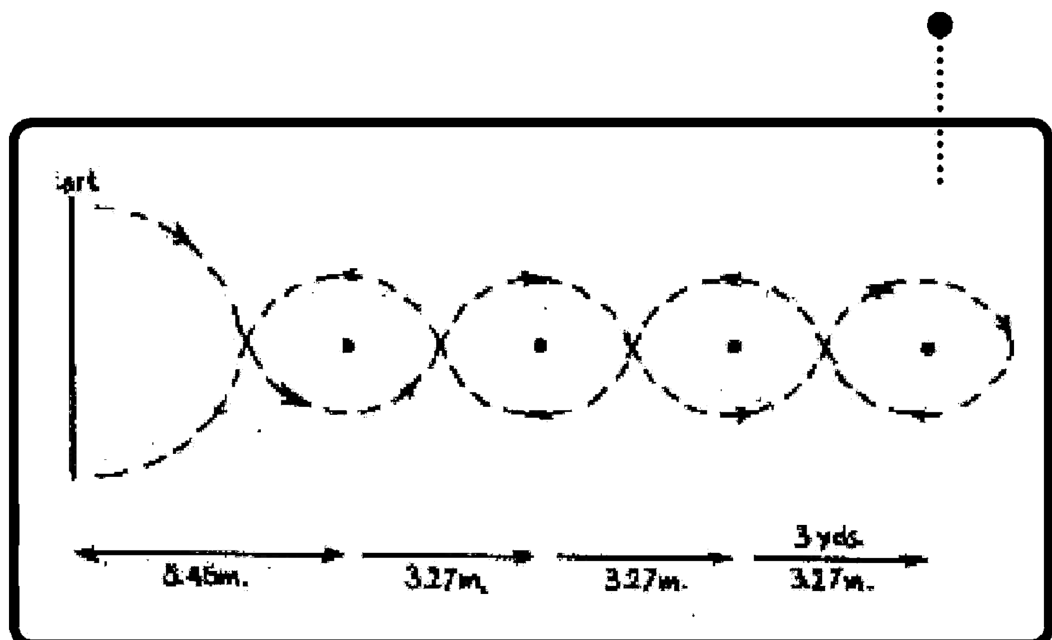
ورزشي قابليتونو او وړتياوو يوارزښتناک عامل دی چې د ورزشي مهارتونو په سرته رسولو کې لـــه اساســـي اصولو څخه شمېرل کېږي.
د مثال په توګه پوهانو له ډېرو څېړنو وروسته دغه عامل په باسکټبال او واليبال کې ښودلی دی.

د مارپېچ منډو تست:

هدف: په منډو او د سمت په بدلون کې د تست شوی چابکۍ اندازه کول.

لوازم: موانع، سټاپ اوچ.

د ميدان له ټاکلو وروسته تست کېدونکی د پيل د خط له شا څخه د حرکت په امر سره د انيګلسي د ۸ په حالت سره له موانع څخه لېرې تېرېږي او اول ځای ته راځي او د شروع له خط څخه تېرېږي.
سټاپ واچ د حرکت په امر په کار پيل کوي او د شروع له خط څخه په دويم ځلي تېرېدو سره ودرېـــږي. حرکت دوه ځلې تکرارېږي. د فرد امتياز وهل شوی وخت دی (تر ۱۰ ثانيو پورې محاسبه شوی دی.)
د شروع او پای خط يو شان دی.



د فوټبال د ورزشي څانګې زده‌کړه

اساسي مهارتونه او تخنيکونه

د فوټبال لوبې اساسي زده‌کړې عبارت دي له: د پښې په ضربې سره دربيل کول، شوت او پـــاس، د ســـر ضربه، د توپ مهار ول او پر تاپ (توپ اوچ).
د فوټبال لوبه په اصل کې د پښې د ضرب او د توپ دکنټرول مجموعه ده. له همدې امله ضروري ده چې هـــر لوبغاړی د لاس اومټ له استفادې پرته د پښې په ضربې سره دتوپ په کنټرول کې کافي واکمنـــي ولـــري. د

فوټبال په لوبه کې په ښه توګه ليدلی شو چې لوبغاړي څرنګه توپ کنټرولوي او هغه په مناسبه فاصله ســره لــه ځان څخه لېرې ساتي چې په مناسب وخت کې هغه پاس کړي او هغه له ځان سره د حريف ميدان ته يوسي. ماهر لوبغاړی له نږدې ارتفاع څخه توپ په ځمکه ساتي او هغه هوايي نه وهي، ځکه چې هــوايي او لــوړې ضربې د توپ کنټرول سختوي.د فوټبال اصول داسې دی چې په پښه باندې کېږي او له دې امله ويلای شو چې د پښې ضربه د فوټبال اساس جوړوي که څه هم اوس مهال د سر ضربه هم اغېزمن رول لــري، خــو اساسي او کليدي رول د پښې دی .د يادولو وړ ده چې په توپ باندې ضربه د دريو موخو له املــه ســرته رسېږي.

الف: د توپ د پاس لپاره په توب ضربه وهل.

ب: د خطر د دفع کولو لپاره ضربه وهل او له دفاعي سيمې څخه د توپ لېرې کول چې دغه ضربه اصولاېې هدفه ده او له دې امله چې سملاسي خطر له منځه يوسي.

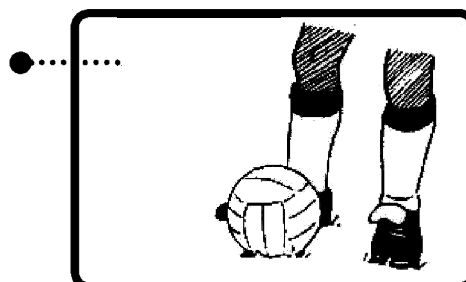
په پښه باندې د توپ په وهلو کې د بدن له بېلا بېلو برخو څخه استفاده کېږي، نو له دې امله د پــښې ضربې په لاندې ډول جلا کېږي.

ضربې
- د پښې د ښنګ ضربه
- د پښې په مخ ضربه
  - د پښې په ټول مخ ضربه
  - د پښې د مخ په داخلي برخه ضربه (د پښې د پنجې په داخل سره ضربه)
  - د پښې د مخ په بهرنۍ برخه ضربه (د پښې د پنجې په بهر سره ضربه)
- په سر ضربه

د پښې د مخ په داخلي برخه سره ضربه:

د پښې د مخ په داخلي برخه سره ضربه تر نورو حرکتونو زياته کارېږي، ځکه چې دغه ډول ضربه د متوسط او لوړو پاسونو د لېږلو لپاره په تېره بيا د مقابل ټيم د جريمې د محوطې سيمې ته په لېږلو کې ترې استفاده کېږي. ځکه چې کارنر، پينالټي، مستقيمې او غيــر مــستقيمې آزادۍ ضربې دجريمې محوطې شاته د پښې د پنجې دننه په ضربې سره وهل کېږي، که چېرې لا زمه شي د هغو په وسيله تــوپ تــه منځنی حالت ورکولای شو.





د زده‌کړې لارښوونې:

۱– **دځای نیول** : د پښې د پنجې په دننه د وهلو لپاره موضوع ګیري هماغه حالت لري، لکه چې د پښې د ضربې یا د پښې د څنګ د ضربې حالت.

۲– د پښو د استقرار ډول: اتکایي پښه د ۲۵ _ ۴۵ سانتي مترو پورې په څنګ کې او له توپ څخه لږ شاته وي. په دې حالت کې د اتکا پښې زنګون لږ ټیټیږي او د ضربې په وخت کې د بدن درونـدوالی تحمل کوي.

۳– **د بدن عمومي حالت:** د هغې وضعې په څېر دی چې د پښې د مخ په ضربه ښودل شوی دی، پرته له هغه حالت څخه چې سر د توپ شاته وي.

۴– **د ضربې ځواک:** له ځمکې څخه د ضربې وهونکې پښې د ارتفاع ،دهغې دراکښته کیدلود سـرعت، دنږدې کیدلو په حال کې دتوپ دسرعت ،له پښې سره دتوپ د سم برخورد (د پښې سخته برخه) نتیجه ده اودغه رازدتوپ په تعقیب پورې اړه لري

۵– **د ضرب وهلو طریقه:** په پورته ډول چې اشاره وشوه د ځواک په کار اچول، په صحیح تګ لورې کې د توپ تګ، له ارتفاع سره ارتباط او دلوبغاړي د پام وړ وروستی مقصدپه داسې حال کې چې د اتکا پښه د پام وړ مقصد په انتها کې وي. د پام وړ هدف ته دتوپ د تګ په لاره کې د بدن له موضع سره هماهنـګ د مفصلونو له تجمع څخه حاصله انرژۍ نه کار اخیستل کېږي.

٦– **له توپ سره د تماس سطحه:** له توپ سره د تماس سطحه د پښې د پنجې د داخلي څنګ ناحیه او دغه راز د پښې د مخ یوه برخه ده. هغه پښه چې ضربه کوي د زنګون په برخه کې ټیټیږي . د ورانه له ناحیې څخه په مناسب تاب سره شاته ځي .د ورون مفصل او د پښې بند لږ څه بهر خواته څرخېـږي او پـه مطلـوب سرعت سره مخ ته وړل کېږي. په داسې حال کې چې د پښې د بند مفصل په بشپړ ډول ثابت ساتل کېـږي په توپ ضربه واردېږي.

۷– **د ضربې وهونکې پښې د حرکت دوام:** د توپ د مسیر په تعقیب کې د پښې د ارتفاع اندازه د ضربې په شدت او د لوبغاړي په خوښۍ پورې اړه لري.

د پښې د څنګ ضربه:

د زده‌کړې لارښوونې:

۱- د پښې د څنګ ضربې وهلو لپاره ځای نیول:

د توپ د حرکت په تګلوري کې د خپل استقرار حالت په چټکۍ سره داسې تنظیم کــړئ چــې ستاســو د هدف لوري ته په یو مستقیم خط (۱۸۰) درجو کې د توپ پرواز درته ممکن وي.

۲- د پښو د استقرار ډول:

اتکایي پښه د هدف په لورې (هغه ځای چې غواړئ توپ ولېږئ) د توپ په څنګ د ۱۵ ـ ۳۰ سانتي مترو په اندازه (د پښې د یو کپ په اندازه) یا لږ شاته وي (دځمکې د لنډې ضربې د سرته رسېدلو لپاره اتکــایي پښه د توپ په څنګ کې او د هوایي ضربې لپاره تر هغو لږ شاته) او د زنګون له ناحیې څخه لږ ټیټېږي.

۳ـ د بدن عمومي حالت:

ضربه وهونکې پښه د زنګون په ناحیه کې ټیټېږي ،د زنګون او د پښې د پنجې په څرخېدلو سره بهر خواتــه کېږي .د پښې بند یا ښنګری په ۹۰ درجو کې ثابت وي. په دې ډول چې د پښې پنډۍ او د پښې تله پــه ۹۰ درجو زاویې سره راشي اوس پښه د ورون د مفصل په ناحیه کې په یو مستقیم خط شاته وړل کېږي.

که چېرې وغواړئ چې پاس په زمیني صورت مخ ته لاړ شئ سر او د پښې زنګون چې ضربه وهــي بایــد د ضربې په وخت کې د توپ په مخ راشي او که چېرې وغواړئ چې په قوس او هوایي ډول ضربه وکړئ ســر او د پښې ځنګون چې ضربه کوي له توپ څخه لږ شاته ونیسي او د ضربې په وخت کې متونه له بدن څخــه د تعادل لپاره لېرې کېږي. له بدن څخه د متونو لیرې کېدل د ضربې په شدت پورې اړه لري.

۴ـ د ضربې ځواک

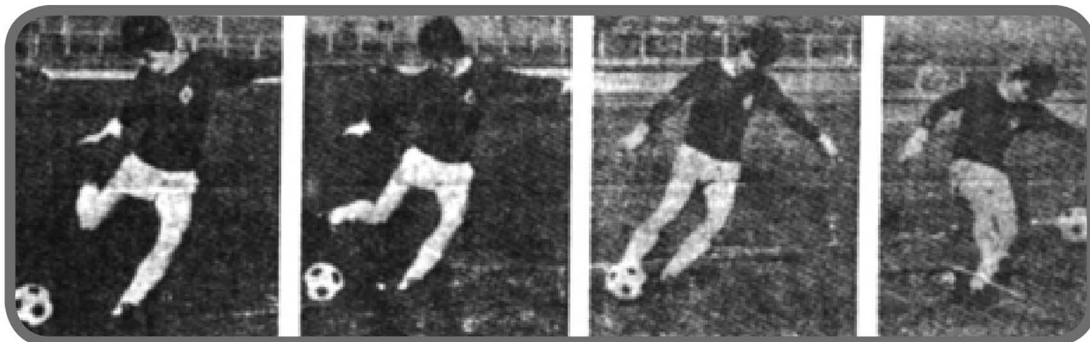
د ضربې ځواک له ځمکې څخه د ضربه وهونکي پښې له ارتفاع څخه د هغې د راکښته کېدو له ســرعت، د نږدې کېدلو په حال کې د توپ له سرعت، له پښې سره د توپ له صحیح برخورد څخه عبارت دی.اودغــه رازدتوپ په تعقیب دضربه وهونکي پښې په واټن پورې اړه لري .

۵ـ د ضربې کولو طریقه:

په صحیح لاره کې د پورتنیو شمېرل شوو مواردو څخه د حاصله ځواک د مجموعې په کار اچول د راکښته کېدو په حال کې د توپ له پرواز او د پام وړ نهایي هدف سره ارتباط لري او هغه ځای چې لوبغــاړی یــې غواړي هلته توپ ورسوي.

۶_ له توپ سره د تماس سطحه:

د پښپ داخلي برخه چې په ښنگري ، پوندې او د غټې گوتې اول بند پورې محدودېږي هغه سطحه ده چې له توپ سره تماس لري. دغه برخه ټوله د پښې ځنگ یادېږي .د پښې د ځنگ په ضربه کې تر ې استفاده کېږي. د پښې د ځنگ ضربې کولای شي سرعت او مسیر ته په پام سره چې توپ یې وهي د توپ د وسط خط سره یا لږ څه پورته یا کښته ولگېږي.





د پښې په مخ ضربه:

هغو ضربو ته چې د پښې د مخ په برخې سره وهل کېږي د پښې د مخ ضربه وایي. د هغې د وهلو لپاره د پښې د مخ سطحه یعنې د پښې د بند او د گوتو د لومړي بند فاصل حد ځخه استفاده کېږي. دغه ډول ضربه د لوړ او منځنی پاس د لېږلو په برخه کې د خطر له محوطې ځخه د توپ د لېرې کولو او دغه راز د حریف د گول خوا ته د مستقیمو ضربو په برخه کې د توپونو د شدت په وخت کې استفاده کېږي. د یادولو وړ ده چې پینالټي او مستقیمې آزادي ضربې د جریمې د محوطې شاته اکثره د پښې په مخ وهل کېږي.



د زده‌کړې لارښوونې:

۱– د پښې په مخ باندې د توپ وهلو لپاره حالت نیول، په هماغه ډول چې د پښې په څنګ د وهلو په وخـــت کې د استقرار حالت دی.

۲– د پښو د استقرار ډول د پښې د څنګ د ضربې د حالت په ډول، د اتکا پښه څه نا څه ۲۵ _ ۴۵ ســانتي متره د توپ په څنګ کې د هدف په لورې ایښودل کېږي چې د زنګون په ناحیه کې لږ څـــه ټیټېـــږي او د ضربې وهلو په وخت کې د بدن د وزن دروندوالی تحمل کېږي.

۳- د بدن عمومي حالت:

ضربه وهونکې پښه په داسې حال کې چې د پښې د پنجې سر کښته خوا ته وي د زنګون څرخېدل د پښې دبند مفصل دننه خوا ته تر هغه اندازې چې امکان ولري (د ۱۸۰ درجو په شاوخوا کې) د پښې دساق پـــه نسبت ساتل کېږي. په داسې حالت کې د ضربې واردوونکې پښه د زنګون له برخې څخـــه ټیټېـــږي. پـــه مناسب تاو سره دورون د مفصل له برخې څخه شاته وړل کېږي. د سر حالت د توپ له پاسه (کلـــه چـــې لوبغاړی وغواړي توپ زمیني مخته لاړ شي) یا لږ څه شاته شي (کله چې لوبغاړی مایل دی چې توپ هـــوایي ولېږي) لاسونه د تعادل د ساتلو لپاره په راحتۍ سره له بدن نه لیرې کېږي.

۴- د ضربې ځواک:

د ضربې ځواک له ځمکې څخه د ضربه وهونکې پښې له ارتفاع څخه د هغې د راکښته کېدو له ســـرعت، د نږدې کېدلو په حال کې د توپ له سرعت، له پښې سره د توپ له صحیح برخـــورد څخـــه عبـــارت دی.(دضربې د واردولو لپاره مخکې خواته دتاو په وخت کې) اودتوپ سرعت دنږدې کیدلو په حال کې برابر دی

۵- د ضربې د کولو طریقه:

ذکر شوی ځواک د توپ د پرواز په ارتفاع او د لوبغاړي د پام وړ نهایي مقصد پورې اړه لري، پـــه داســـې حال کې چې په صحیح مسیر کې چې اتکا پښه د پام وړ مقصد طرف وي. د مفصلونو له تجمع، د بدن لـــه موضع سره د هماهنګۍ او د پام وړ هدف ته د پرواز له طریقې نه حاصله ځواک په کار اچول کېږي.

۶- له توپ سره د تماس سطحه:

د پښې د مخ د ټولو برخو په ضربه کې هغه برخه چې له توپ سره تماس کوي او ضربه پرې کېږي. دقیقـــاً د پښې د مخ د قوس وتلې تخته برخه وي .د پښې د قوس د وتلې برخې څخه کښته یا پورته برخې سره د توپ وهل د لوبغاړي په خوښه پورې اړه لري چې وغواړي چې توپ په څه سرعت او کوم مـــسیر ســـره لېـــږل کېږي.

۷- له ضربې وروسته په توپ پسې د حرکت دوام

د توپ د مسیر په تعقیب کې د پښې د ارتفاع اندازه د توپ په شدت او د لوبغاړي د خپلې خوښې په تـــګ لورې اړه لري.

د پښې د پنجې خارجي ضربه (د پښې د مخ په بهرنۍ برخې سره ضربه)

د پښې د پنجې د بهرنۍ برخې ضربه تر نورو برخو (د پښې په ټول مخ سره ضربه او د پښې د پنجې په دننه مخ سره ضربه) کمه کارول کېږي. د پښې د پنجې د بهرنۍ برخې ضربه د متوسطو او نسبتاً اوږدو پاسونو لپاره او په تېره بیا د حریف د جریمې محوطې مخ ته د توپ د لېږلو لپاره او دغه راز د پینالټي ضربې لپاره او د جریمې د محوطې شاته د آزادې ضربې لپاره ترسره کېږي. دغه ډول ضربه د حریف د غافل کولو لپاره وهل کېږي. په دې تېر ایستلو سره چې داسې ضربې ته په انتظار نه وي د خپل ټیم د برترۍ سبب کېږي.



د زده‌کړې لارښوونې:

۱- ځای نیول:

د ضربې د پښې د پنجې بهرنۍ برخه د ضربې د وهلو لپاره د ځای نیول عیناً هغه حالت نیسي، لکه د پښې د څنګ د ضربې وهلو په وخت کې چې د استقرار حالت وي.

۲_ د پښو د استقرار طرز او ډول:

د پښې په مخ سره په ضربه کې د تعریف شوي حالت په څېر.

۳_ د بدن عمومي حالت:

د پښې پنجه ضربه وهونکی ښکته خوا ته، د پښې بند دننه خوا ته څرخېدونکی ثابت ساتل کېږي. په دې حالت کې ضربه وهونکي پښه په مناسب تاب سره د ورون له برخې شاته وړل کېږي.

(د پښې پونده له شا څخه د کوناتې په لورې نږدې کېږي) د بدن پورتنۍ برخه لږ څه اتکایي پښې ته تمایل پیدا کوي.

۴- ضربې ځواک:

د ضربې د وهلو طریقه د پښې په ټول مخ د ضربې له حالت سره ورته والی لري.

۵ - تماس سطحه:

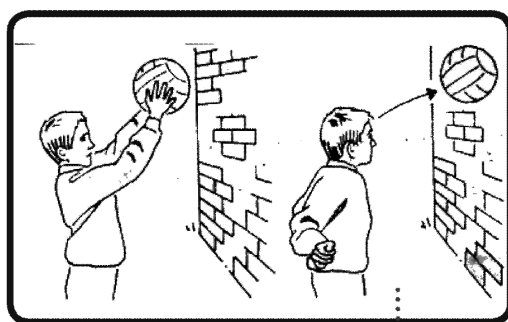
له توپ سره د پښې د برخورد ناحیه د رویې بهرنۍ برخه ده (د پښې د پنجې بهر) دغه ضربه کولای شي د حرکت مسیر ته په پام سره او د لوبغاړي په خوښه د توپ منځنۍ برخې ته یا لږ پورته یا کښته وي.

۶ - ضربې وهونکې پښې د حرکت دوام:

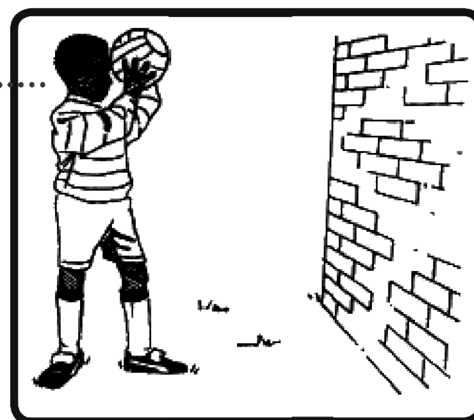
ضربه وهونکې پښه د ضربې له واردولو وروسته د توپ مسیر تعقیبوي د پښې د ارتفاع اندازه د تـــوپ پـــه تعقیب د ضربې په شوت او د لوبغاړي د پام وړ مسیر سره ارتباط لري.

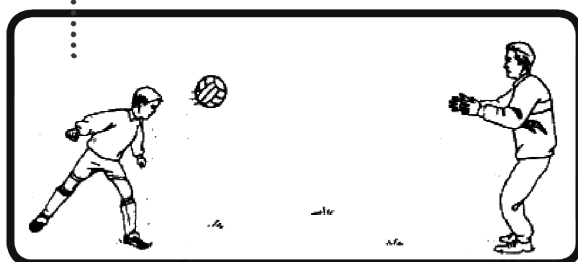
دسر ضربه:

هغه ضربه چې د تندي په پورتنۍ برخه یعنې له وروځو څخه لوړ وهل کېږي د سر ضربه ورته وايي. دغه ضـــربه د پاسونو د لېږلو د ګول د دفاع او د ګول وهلو لپاره کېږي. په سر باندې ضربه امکان لري د چمب په وخت منډه کې د دایف په وخت کې او ساکن حالت کې وشي.









د زده‌کړې لارښوونې:

۱ـ د بدن عمومي حالت:

پښې د اوږې له سور سره موازي، لاسونه څنګ ته او په ځینو حالاتو کې له څنګلې څخه د بدن اطراف تـــه د ۴۵ په زاویه قاتېږي. لومړی په توپ باندې د ضربې لپاره سر لږ څه شاته ځي وروسته په زیـــات ســـرعت سره په خلاصو سترګو په توپ ضربه کېږي، دغه راز د وهلو په وخت کـــې ســـینه ایـــستل کېـــږي اوږې پراخېږي. په جمپ سره د ضربې وهلو په وخت کې د پښو حالت په قات شکل د کوناتې خـــوا تـــه، تنـــه ایستل کېږي لاسونه له څنګل څخه قات، سر لږ څه شا خواته، سترګې خلاصې وي، یعنې په مستقیمه توګـــه د توپ د راتلو مسیر ته ګوري.

۲ـ د ضربې نیرو (ځواک):

د ضربې د کولو او د توپ د سرعت لپاره مخکې خواته د سر او غاړې د حرکت په وخت کې ضربې ته په توپ باندې وارده نیرو(ځواک) ویل کېږي.

۳ـ له توپ سره د تماس سطحه:

د سر په ضربه کې چې له توپ سره تماس پیدا کوي او په هغه باندې ضربه کوي په دقیـــق ډول د تنـــدي وسطي برخه او له وروځو څخه پورته برخه ده. په څنګ یا تندي باندې د توپ وهل د لوبغاړي پـــه خوښـــه پورې اړه لري او د لوبې په موقعیت پورې اړه لري.

د توپ نیول:

د توپ د نیولو د حرکت په حال کې د توپ تصاحب تعریفولای شو. یا په بل عبارت د توپ نیول دې تـــه وایي چې لوبغاړی په بشپړ ډول توپ په خپل واک کې نیسي او هغه په خپل هدف سره او د خپـــل ټـــیم پـــه ګټـــه وکاروي.

د توپ د نیولو لپاره لوبغاړي کولای شي له لاس پرته د مټ په انتها تر ګوتو پورې دبدن نورو غـــړو څخـــه هم کار واخلي، لاکن دودیزه طریقه داده چې په پښه او سینه سره داکار ترسره شي.

د پښې په تله سره د توپ نیول:

د زده‌کړې لارښوونې

۱ـ حالت نیول

په ډېر سرعت سره په مستقیم خط باندې (۱۸۰) درجې د توپ تګلارې ته مخامخ اوسئ.

۲_ د پښو د استقرار طرز او ډول

اتکايي پښه له زنګون څخه لږ څه ټيټيږي. د تماس پښه د ورون له مفصل څخه پورته وړل کېږي. زنګون لږځه ټيټيږي .د پښې تلې د توپ لور ته د نږدې والي په حالت کې وي، د بدن دروندوالی د اتکا پښې په مخ باندې تحميل شوی دی.

۳_ د بدن عمومي حالت:

د تماس پښې بند څه نا څه د ۹۰ درجو شاخوا کې پورته لور ته قاتيږي. په دې حالت کې پنجه د پوندې نه لوړه وي. د پنجې لاندې فضا د تماس کوونکي پښې پورته لور ته د توپ نيولو ته تياره وي. لاسونه د تعادل لپاره له بدن څخه لږ لېرې وي. د اتکا پښې زنګون لږ څه ټيټ وي د بدن دروندوالی د تماس کوونکي پښې په امتداد مخکې خوا ته تحميل کېږي او سترګې د توپ خوا ته وي.

۴_ د کموالي او په توپ وارده ځواک:

په توپ باندې دتماس په وخت کې د کنټرول کوونکي پښې تله په نرم حرکت سره شاوخوا ته د زنګون د ورون د مفصل په ټيټولو سره د توپ زور کموي.

۵_ د تماس سطحه:

د پښې د پنجې لاندې برخه چې د پښې تله ورته وايي هغه سطحه ده چې له توپ سره تماس کوي د تماس سطحه (د پښې کف) له ځمکې سره ۴۰ درجې زاويه جوړوي چې توپ ته د ځای او ځمکې ترمنځ ځای ورکوي.

دتوپ د تېرېدو د مخنيوي لپاره د پښې له لاندې څخه د پښې د پوندې فاصله د تماس په وخت کې د توپ له قطر څخه بايد کمه نه وي.

د پښې په څنګ سره د توپ نيول:

د پښې په څنګ سره د پښې د توپ نيول په تله سره د نيولو په څېر د فوټبال د لوبې له تخنيکونو څخه شمېرل کيږې چې اکثره د لوبې په جريان کې ترې کار اخيستل کېږي. د لوبې په جريان کې بايد دغه تخنيک په بېلا بېلو اهسته ،متوسطو او چټکو ريتمونو سره تمرين شي.

د زده‌کړې لارښووونې:

۱_ حالت نیول:

د پښو د استقرار ډول او د بدن عمومي حالت د پښې دننه ضربې لپاره له شرحه شوی حالت سره ورته دي.

۲_ د توپ د شتاب کموالی:

د پښې د څنګ د سطحې په واسطه چې د توپ هر کلي ته ځي له هغه سره دتوپ د بر خورد په شیبه کې دتوپ له سرعت سره په یوډول سرعت کې شاته کشول کیږي اوله ځان سره دتوپ په راوړلوکې شاته دهغه د شتاب څواک کمیږي .

د پښې په مخ د توپ کنټرول:

۱– دپښې په مخ باندې د توپ په کنټرول کې اساسي حرکت د پښې د شا په مخ سرته رسیږي او عموماً د هوایي توپونو د کنټرول او نیولو لپاره ترې استفاده کیږي.
د پښې په شا برخه سره کنټرول په چمپ یا ولاړ حالت کې کیږي.

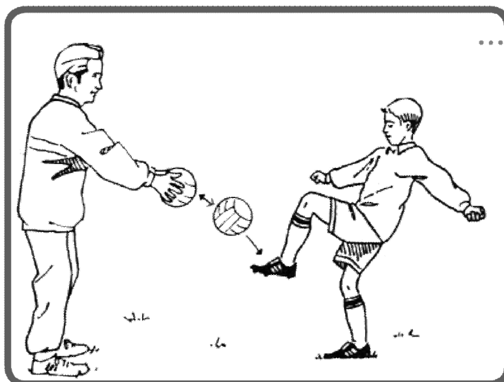
د زده‌کړې لارښوونې:

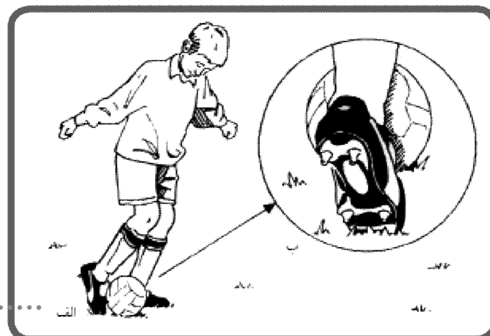
۱_ د توپ د کنټرول لپاره د بدن د حالت نیول:

دا حالت نیول د پښې په څنګ د ضربې وهلو په وخت کې د بدن د استقرار د حالت په څېر دی، خو د توپ په نیولو کې کنټرول کوونکی پښه لږ څه پورته خواته حرکت کوي. دپښې تله له ځمکې سره موازي وي.

۲_ د پښو استقرار:

د پښې د څنګ د ضربې په وخت کې اتکایي پښه د ځنګون له برخې څخه ځمکې ته یو څه ټیټیږي او کنټرول کوونکی پښه پورته خوا ته په ۱۲۰ درجو کې د زنګون د سترګې لاندې برخه کې خلاصیږي او د توپ لاندې ته د نږدې کېدلو په حال کې وي. د بدن وزن په اتکایي پښه باندې وي.





۳ـ د بدن عمومي حالت:

کنټرول کوونکی پښه په داسې حال کې چې د پښې د شا برخه پورته وي. د توپ لـــور تـــه د زنگـــون د سترگې له برخې سره ۱۲۰ درجو په زاويې سره د توپ لور ته چې نږدې کېږي ثابته ساتل کېږي. له تماس کوونکي پښې سره د توپ د تماس په وخت کې پښه شاته ايستل کېږي .د توپ شتاب کموي لاســـونه د تعادل د ساتلو لپاره له بدن څخه لرې کېږي او سترگې توپ ته وي. د بدن وزن د اتکا په پښه باندې وي.

۴ـ د تماس سطحه:

له توپ سره د پښې د لگيدو ناحيه د پښې د شا پورتنۍ برخه ده. دغه کنټرول کولای شي د توپ د حرکت مسير ته وي، که چېرې د پښې د شا په مخ سره دکنټرول په برخه کې پام ونه شي امکان لري چې تـــوپ د پښې د پنجې د سر له برخې سره يا د پښې د پنډۍ د شروع له برخې سره تماس پيدا کړي او له کنټـــرول څخه خارج شي.

۵ـ د کنټرول کوونکي پښې دوام:

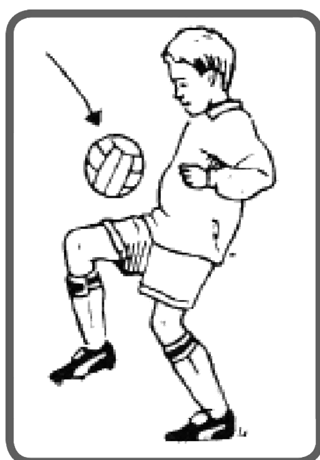
کنټرول کوونکی پښه د توپ له تماس وروسته پښه د ځمکې خوا ته حرکت کوي او د ورون د سر برخـــه هم په لږ حرکت سره شا خواته د توپ د کنټرول سبب کېږي.

په ورون سره د توپ کنټرول:

د زده‌کړې لارښوونې:

۱ـ د بدن حالت نيول:

په ورون سره د توپ کنټرول د پښې د شا په مخ د توپ د کنټرول په څېر دی، خو په ورون سره کنټـــرول کې د پښې د پنجې سر پورته خوا ته نه وي.



۲ـ د پښې د استقرار طرز:

د پښې د شا په مخ سره د کنټرول دتعريف شوی حالت په څېر دی.

۳_ د بدن عمومي حالت:

د توپ د کنټرول لپاره ورون پورته کېږي. لاسونه څنګ ته د بدن د تعادل په خاطر له څنګلو څخه قـــاتېږي او زنګون له اتکايي پښې لږ څه ټيټ وي سترګې د توپ خوا ته وي.

په سينه سره کنټرول:

معمولاً له سينې څخه د توپ د کنټرول لپاره چې له سينې او يا ورونو څخه زياته ارتفاع لري استفاده کېږي.له لومړي کنترول نه وروسته په ورون يا پښې سره کنترولیږي .



دريبل کول:

په پښه باندې د يو توپ د دريبل توانايي لومړنی او مهم مهارت دی چې تاسو په پيل کې د فوټبال د لوبې لپـــاره تیارېږئ. په فوټبال کې د دريبل لپاره ډېر ښه صفت دا دی چې په میدان کې د لوبغاړي له حرکت سره يو ځای په پښو سره د توپ کنټرول او هدايت و شي. په فوټبال کې دريبل اساسي مهارت شمېرل کېږي، ځکــه ټـــول لوبغاړي بايد وکړای شي په داسې حال کې چې ولاړ دي حرکت کوي او يا د پاس ورکولو او يا شوت لپـــاره تیارېږي او د توپ کنټرول ولري، کله چې لوبغاړي په دريبل باندې واکمن شول. په لوبو کې د هغوی ګــډون زياتوي او په لوبه کې زياته ونډه اخيستلای شي.

د پښې په دننه سره دريبل:

په ډېرو مواردو کې يو نوی زده کوونکی لوبغاړی د پښې په دننه سره دريبل ګول کنټرولوي. دغـــه راز چـــې تاسو د يو لوبغاړي په توګه خپل مهارتونه او پرمختګ زياتوئ ،په دريبل کې مو هم تجربه زياتېږي. د پښې پـــه مخ اوسر د توپ کنټرول هم تجربه کړئ. د پښې داخلي برخه د توپ ترڅنګ کېږدئ او پښې پـــه عمـــودي حالت کې ونيسئ.

توپ ته ورو ضربه ورکړئ چې حرکت يې ستاسو په کنټرول کې وي. کوښښ وکړئ چـــې د تـــوپ مرکزتـــه ضربه ورکړئ .دغه کار به له تاسو سره مرسته وکړي چې د توپ د حرکت لوری کنټرول کړئ.

کله چې توپ د پښې په څنګ سره دریبل کوئ هڅه وکړي چې توپ درته نږدې وي ځان مه مجبوروئ چې توپ درنه لېرې وي، ځکه چې توپ له تاسو څخه ډېر تېز حرکت کوي، نو ستاسو او توپ ترمنځ باید له یو ګام څخه زیاته فاصله نه وي. د یو قدم اوږوالی د دواړو پښو ترمنځ فاصلې په اندازه په هغه وخت کې وي چې په معمولي توګه منډه اخلئ د لزوم په صورت کې کولای شئ د توپ فاصله زیاته کړئ، خو کنټرول له لاسه مه ورکوئ.

د دریبل په وخت کې سترګې د خپلو پښو خوا ته مه نیسئ، سر لوړ ونیسئ او مخکې وګورئ. د کتلو میدان پراخه کړئ توپ په خپلو پښو کې احساس کړئ. په داسې ډول چې په هماغه حال کې مو د لوبې میدان تر سترګو لاندې وي چې پوه شئ چې څه پېښېږي. له دریبل څخه د ځان او حریف ترمنځ د رامنځته شوي فضا څخه استفاده وکړئ چې په دې توګه خپل ځان په ډېر ښه موقعیت کې د پاس یا شوټ لپاره تیار کړئ.

د پښې په څنګ، د پښې په شا توپ کنټرول کړئ، دا چې د پښې په کومه برخه توپ وهئ ستاسو د حرکت په سرعت او هغه لورې پورې چې غواړئ توپ ولېږئ ارتباط لري.

د پښې په بیرون سره دریبل:

د بدن وضعیت په هغه وخت کې چې د پښې په بیرون سره دریپل کوئ ډېر مهم دی. د دریبل په وخت کې د پښو فاصله او د تعادل د ساتلو لپاره ستاسو توانایي کله چې توپ له پښو څخه جلا شي او مخ ته یې وړئ ستاسو په بري کې له ټاکلو عواملو څخه شمېرل کېږي. په داسې حال کې چې د بدن تعادل وساتئ دواړو خواوو ته حرکت وکړئ او په دې ترڅ کې له لاسونو څخه د تعادل لپاره استفاده وکړئ.

د پښې په مخ باندې دریبل:

کله چې غواړئ توپ ته په سرعت سره په میدان کې حرکت ورکړئ د پښې له مخ څخه د دریبل د ضربې د اصلي محل په توګه استفاده کوئ. د منډو په وخت کې په معمولي ډول د پښې ګوتې کښته راوړئ او له توپ سره تماس وکړئ.

د پښې دننه برخې سره د توپ د کنټرول تمرین:

د ملا تر ارتفاع پورې او یا تر هغه کښته د توپ د کنټرول لپاره ډېر ښه روش د پښو له داخل څخه استفاده ده. هغه ځای چې په میدان کې له هغه سره توپ ولګېږي ګومان وکړئ او پښې په هماغه ځای کې کړئ او یا هغه هوا ته لوړ کړئ.

توپ باید ستاسو په مخکې ځمکې ته راکښته شي. په یاد ولرئ چې تاسو یاست چې توپ کنټرول کوئ. اجازه ورنه کړئ چې توپ تاسو کنټرول کړي ،خپلې سترګې توپ ته متمرکزې کړئ او خپل عضلات شل کړئ او پښې د توپ د سرعت په برابر سرعت سره شاته وباسئ چې له توپ سره د برخورد په وخت کې د توپ شدت

کم کړئ. که له توپ سره د برخورد په وخت کې د توپ شدت کم نه شي، توپ منحرف کېږي او له تاسو به لرې شي. ښوونکی دې د نوي يادوونکي په څير د ۲ _ ۳ مترو په واټن ودرېږي توپ دې د هغه په لورې داسې پرتاب کړي چې د هغه د ښې پښې په مخکې په ځمکه ولړېږي او همدغه حرکت د هغه د کينې پښې لپاره هم سرته ورسېږي.

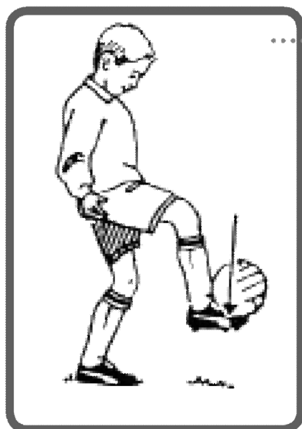
د پښې دننه پاس تمرين (ضربه)

د نووو يادوونکو لپاره د دغې ضربې د وهلو طريقه څرګنده کړئ او ډاډه شئ چې په پښه د پاس ورکولو او توپ ته د معمولي ضربې ترمنځ مو توپير کړی دی او نوي يادوونکي د دغه حالت د يادولو لپاره له دواړو پښو څخه استفاده وکړي. نوي يادوونکي بايد توپ ته د هغه له شا څخه نږدې شي او خپله ښی پښه بهر خوا ته وڅرخوي او په کينه پښه ۹۰ درجې زاويه جوړه کړي.

د پښې دننه برخې په واسطه چې د پښې د پنجې او بند ترمنځ ده په چټک حرکت سره او ځمکې ته نږدې په توپ باندې ضربه و کړئ .له چټک حرکت څخه هدف دا دی چې په توپ باندې سخته ضربه و کړئ او په مرکزي برخه يې ضربه ورکړئ چې مستقيم او د حرکت ميدان ته نږدې شي .همدا روش په ديوال باندې په ضربه وهلو سره تمرين کړئ چې د مطلوبه قدرت او پام په اندازه باندې پوه شئ. لومړی ښی پښه او بيا له کينې پښې څخه کار واخلئ او تمرين په همدې ډول تکرار کړئ.

د پښې او ورون په شا مخ سره د توپ کنټرول:

د نوو يادوونکو زده‌کوونکو خوا ته ودرېږئ او توپ هوا ته پرتاب کړئ. کله چې توپ ځمکې ته نږدې شو، نوي يادوونکي بايد د پښې د شا په وسيله د هغه شدت کم کړي. دغه کار به يوازې په هغه صورت کې نتيجه ورکړي چې نوي زده‌کوونکي خپله پښه د توپ د کنټرول لپاره پورته کړي او د توپ لاندې وي او پښه همزمان او له توپ سره کښته کړي. بايد دغه عمل په وار سره او په دواړو پښو سره تکرار کړئ. همدغه تمرين د سينې د کنټرول لپاره هم سرته ورسوئ. په دومره توپير سره چې له سينې سره د توپ د کنټرول په وخت کې دواړه پښې د اوږې په لور خلاصې وي او د زنګون (زانو) له برخې څخه لږ څه ټيټې وي. سينه پراخه وي سر لوړ وي له سينې سره د توپ د تماس په وخت کې بدن لږ څه شا خوا ته تمايل پيدا کړي چې د توپ سرعت کم کړي.

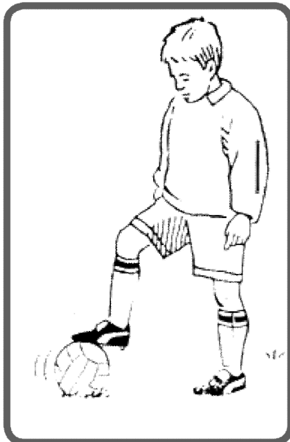


د پښې په کف د توپ د کنټرول تمرین:

نوي یادوونکي ته تل د توپ د لېږلو په وخت کې د هغه لاس او پښو ته متوجې اوسئ، کــه چېــرې د نــوي زده‌کوونکي عمر کم وي امکان لري هغه توپ د ځمکې په پاس سره ولېږئ. نوي زده‌کوونکي تــه د ۷ ـ ۱۰ مترو په واټن ودرېږئ. توپ د لاس یا پښې په واسطه هغه ته ولېږئ او زده کوونکی باید چټک عکــس العمــل وښیي او توپ ته وګوري او که لازمه وه خپل ځای بدل کړي او د پښې په تله سره توپ کنټرول کړي.

له توپ سره د تماس په وخت کې د پښو فاصله له ځمکې څخه زیاته نه وي چې توپ د نوي یادوونکي د پــښو په منځ کې تېر نه شي.

د پښې د پنجې حالت د پښې پوندې څخه لوړ نه وي، لاسونه د تعادل لپاره لږ څه له بدن نه لېرې وي، د پــښې زنګون لږ څه ټیټ وي.



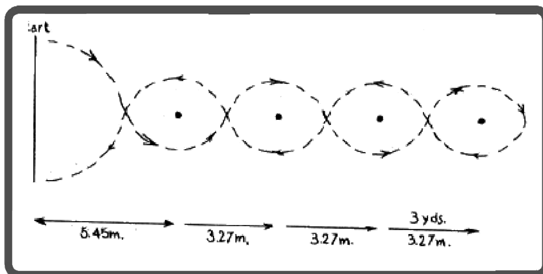
په فوټبال کې د دریبل تست:

هدف: د سترګو او پښې د هماهنګۍ اندازه کول د بدن او چابکۍ هماهنګي.

د تست شرحه:

د ۳،۲۷ مترو په واټن څلور موانع کېښودل کېږي. له لومړۍ مانع څخه د شروع خط د ۵،۴۵ مترو په واټــن وي. امتحان کوونکی د شروع خط شاته په هغه مسیر چې په ځمکه ترسیم شوی دی توپ سره ودرېږي.

د حرکت په فرمان د ستارت واچ په قیدولو سره د زیګز اګ په روش په دریبل پیل کــوي او دویــم ځلــي د شروع خط ته راځي. دغه تست درې ځلې تکرارېږي. وهلی شوی واټن امتیاز دی.



په هوا کې د توپ د ساتلو تست:

هدف: د پښو د تعادل اندازه ګيري، د توپ د کنټرول حس او د فرد چابکي.

د تست شروع: تست کېدونکی هڅه کوي د بدن له ټولو غړو څخه په استفاده پرته له لاسونو څخه تـــوپ پــه پرلپسي ضربو سره په هوا کې وساتئ او په ځمکه باندې په لوېدو سره توقف وکړي، تست درې ځلـــې اجـــراء کېږي. د توپونو د شمېر امتياز چې په هوا کې حفظ شي، د فرد لپاره حسابېږي.

د بېډمنټن د ورزشي لوبې زده‌کړه

بېډمنټون څه شی دی؟

بېډمنټ ن يوه لوبه ده چې په رکت او پرده لرونکي توپ سره په هغه ميدان کې چې د جال په واسطه پــه درې برخو وېشل شوی وي، سرته رسېږي. دغه لوبه په سرخلاصه او آزاده هوا کې هم اجراء کېږي، بايدپه پام کـــې ولرو چې دبېډمنټون توپ سپک وي په هغه ځای کې چې باد وي ښه لوبه نه کېږي. د بېډمنټون لوبه په يـــوازې توګه او په جوړه يې ډول امکان لري.

لوبه تر هغه وخت پورې کېږي چې توپ په آزاده فضا کې وي، کله چې توپ په ځمکه ولوېږي او يا لـــه مـــانع سره ولګېږي ،د لوبې بهير قطع کېږي. لوبغاړی نشي کولای له يو ځل څخه زيات توپ ووهي.

د بېډمنټون د لوبې وسايل:

الف: **رکټ: د بېډمنټون رکټ له لاندې برخو څخه جوړ شوي دي.**

ـ د رکټ لاستی

ـ د رکټ ميله

ـ د رکټ سر

ـ د رکټ کاسه يا صفحه

ب: **سيم يا د رکټ د کاسې جال چې مختلف ډولونه لري.**

ـ کولمه يي (د اصلي حېواناتو، لکه دپسونو له کولمو څه جوړېږي).

ـ پلاستيکي.

ـ وريښمين

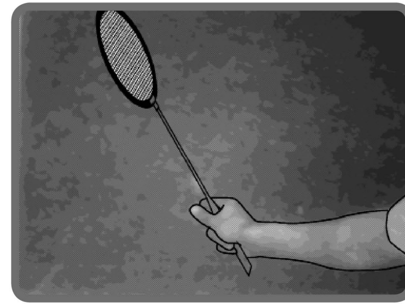
ـ له پورتنيو موادو څخه مخلوطی.

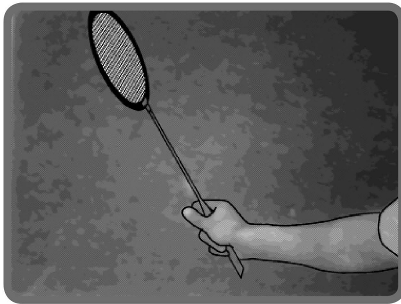
ج ـ توپ: د بېډمنټون توپ په دوه ډوله دی.

ـ هغه توپ چې له ښکوڅخه جوړوي

ـ پلاستيکي توپ

په رسمي لوبو کې له هغه توپ څخه کار اخيستل کېږي چې له بڼکو څخه جوړوي





د يادولو ټکی دا دی چې د ۷ عدد لاس د رکټ دنيولو په وخت کې د رکټ له لاستې سره نښتی نه وي، بلکې ستاسو د رکټ د مخالف لاس کوچنۍ ګوته بايد په هغه کې تقريباً ځای ونيسي. له بلې خوا غټه ګوته د وسطي او اشاره يې ګوتې ترمنځ وي. د رکټ په نيولو کې متد او له تېروتنې د رکټ په لاستی باندې د غټې ګوتې ايښودل او د رکټ په لاستې باندې د اشارې ګوته او د لاس په ورغوي باندې د رکټ د لاستې راتلل دي.

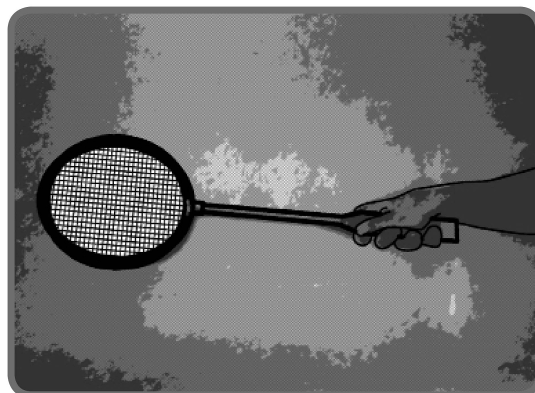
د رکټ په شا سره د ضرب لپاره د رکټ نيول (بګ هند Back Hand).

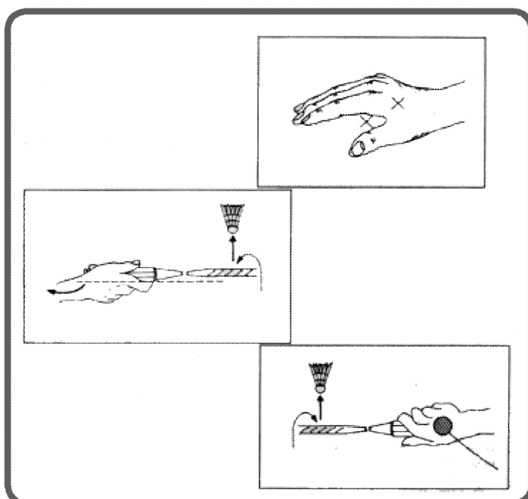
د رکټ په شا باندې د ضرب د وهلو لپاره درکټ د نيولو ډول به په دې ډول وي چې غټه ګوته د رکټ د لاستې ترڅنګ وي. په عمومي ډول د رکټ په مخ يا د رکټ په شا باندې د ضربو لپاره د رکټ د نيولو سره په رابطه کې ستاسو پاملرنه د رکټ د نيولو ډول ته جلبوي.

A شکل: د غټې (کټې ګوتې) او اشاره يې ګوتې ترمنځ چلپا د دې نښه ده چې د ۷ عدد راس د رکټ د کاسې په امتداد کې د رکټ پر مخ د ضربو لپاره او د اشارې ګوتې د پاسه چلپا د رکټ په شا د ضربو لپاره د رکټ تر کاسې د هغه امتداد اشاره ده.

B شکل: د رکټ پر مخ د ضربو لپاره د رکټ د نيولو ډول دی.

د C په شکل کې د رکټ د شا د ضربو لپاره د رکټ د نيولو ډول څرګندوي.





سرویس او ډولونه يې:

د سرویس تعریف: سرویس هغه ضربه ده چې لوبه په هغه باندې جریان پیدا کــوي او پــه درې ډولــه اجــراء کېږي.

سرویس اوډولونه يې

الف: لوړ سرویس. ب: لنډ سرویس. ج: تېز سرویس.

په لوړ سرویس کې د توپ مشخصات:

الف: د توپ د راکښته کېدلو ځای، په لوړ سرویس کې د توپ د کښته کېدلو لپاره ډېر ښه مناســب ځــای د میدان اخره برخه ده چې انتهايي خط ته نږدې وي.

ب: د توپ ارتفاع:

د توپ ارتفاع په دوه ډوله ده. یوه زیاته ارتفاع بله متوسطه ارتفاع .

په نړۍ کې د رکټ په مخ سرویس په دوه ډوله کېږي.

الف: هغه روش چې د لوبغاړو د بدن وزن د سرویس تر وهلو دمخه شا ته وي او وروسته د بدن وزن مخکــې خوا ته ولېږدوي.

ب: هغه روش چې د لوبغاړو د بدن وزن له هماغه اول څخه مخکې خوا ته لېږدېدلی وي. له بلې خــوا ځینــې لوبغاړي اول توپ وهي او بیا رکټ ته حرکت ورکوي او ځینې نور اول رکټ ته حرکت ورکوي او بیا تــوپ خوشی کوي او ځینې نور همزمان دغه کار کوي. له درې واړو طریقو څخه کار اخیستل کېږي.

د رکټ د مخ په واسطه د لوړې سرویس د وهلو لپاره د بدن ډول (ښی لاس):

۱– ښنې د اوږو په اندازه خلاصې په داسې حال کې چې ښی پښه شاته او کینه پښه مخکې وي. د هغې پــښې ګوتې چې شا ته اینښودل شوي دي د میلي او جال خوا ته وي رکټ او د ښنې ګوتې چــې مخکــې دي د میدان په لور چې توپ لېږل کېږي، وي.

۲– د بدن وزن په ښۍ پښه باندې وي په داسې حال کې په دې ډول چې د کینې ښنې تله په ځمکه وي.

۳– رکټ په ښي لاس کې په داسې ډول وي چې ارنج (اوږه) کښته وي. لږ تر لږه ۹۰ درجې وي او د رکټ صفحه د ښي څنګ په برخه کې شي.

۴– توپ په کین لاس کې وي په داسې ډول چې ارنج (اوږه کښته وي) او ۹۰ درجې زاویه وي.

۵– د بدن وزن له ښۍ ښنې څخه کینې ته ولېږدېږي په داسې ډول چې ښۍ پښه په پنجه باندې وي.

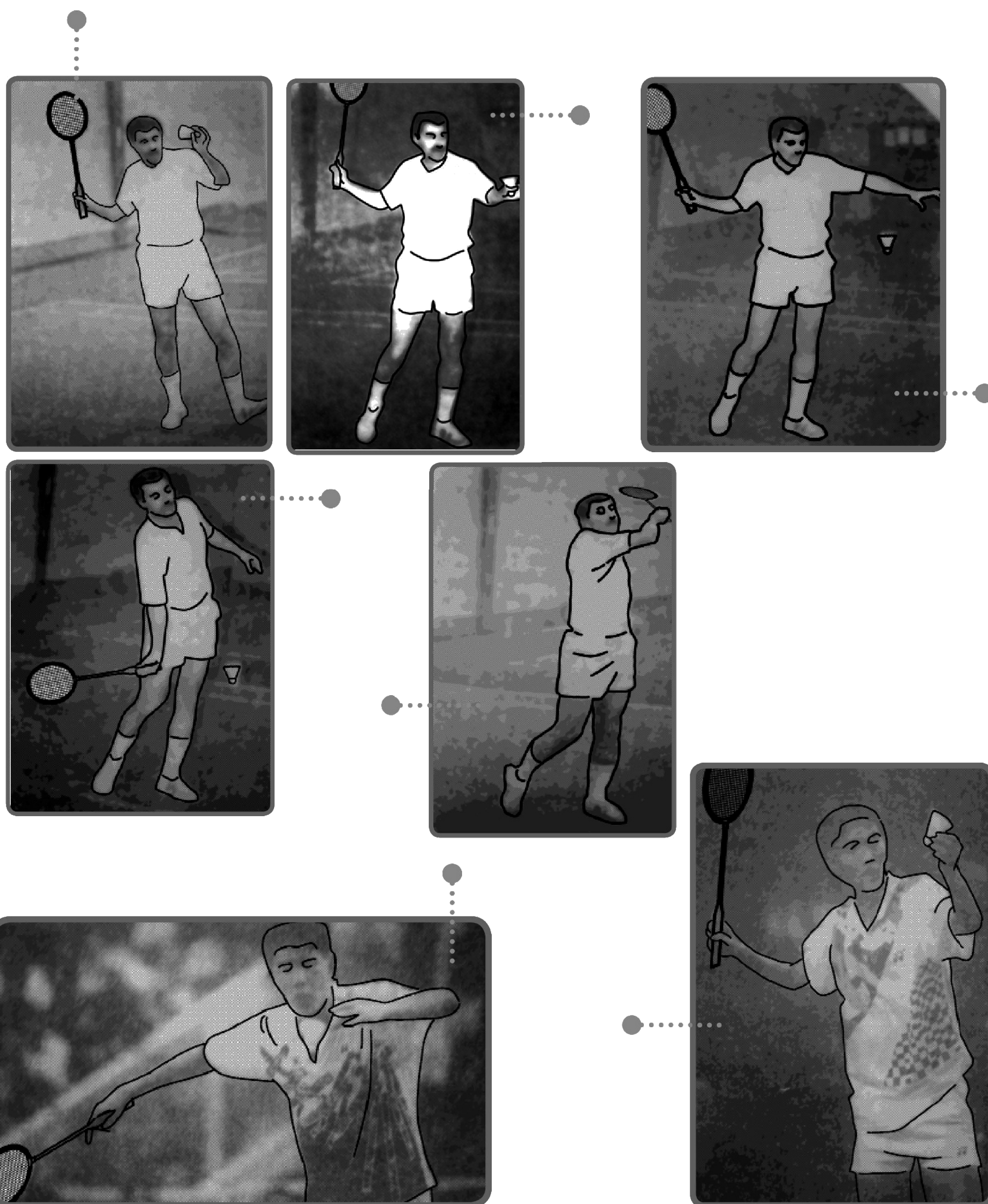
٦– کین لاس له اوږې څخه خلاص او مخکې خوا ته وي او د بدن ښۍ برخه توپ ته وي.

۷– هغه لاس چې رکټ په کې وي حرکت کوي د زنګون په پورتنۍ برخه کې د بدن په ښۍ او مخکې برخــه کې له خوشي توپ سره تماس پیدا کوي او ۴۵ درجې زاویه جوړوي.

۸– له توپ سره د رکټ د صفحې له برخورد وروسته د رکټ حرکت د اوږې کین لورې ته ادامه پیدا کوي.

نوټ:

هر لاس چې قوي وي کولای شي رکټ په هماغه لاس ونیسي.



د لوړ سرویس د وهلو په وخت کې ضروري ټکي:

۱- هغه بازو چې رکټ په کې دی د سرویس په وخت کې له بدن څخه زیات لوړېږي، ځکه امکان لري چې د سرویس کوونکي تعادل له منځه یوسي.
۲- له رکټ سره د توپ تر تماس دمخه زنګنونه لږ څه ټیټېږي او وروسته له توپ سره دلګیدو په وخت کې خلاصېږي.
۳- په وروستۍ شیبه کې د لاس له هغه بند څخه چې رکټ په کې دی هدف ته د توپ د لېږلو لپاره له زیات سرعت څخه کار واخلئ.
۴- د رکټ کاسه باید دتوپ دپښې له لرګي سره تماس ولري

د دې لپاره چې نوي زده‌کوونکي وکړای شي. لوړ سرویس یاد کړي ،باید لاندې ټکي په پام کې ونیسي.

۱- رکټ دښۍ پښې په امتداد وي.
۲- توپ دې د کیڼې پښې په امتداد خو شي شي.
۳- د توپ له خوشي کیدو وروسته رکټ ته حرکت ورکړئ چې کاسه یې د ۳۰ _ ۴۰ سانتي مترو په شاوخوا کې له توپ سره تما س پیدا کړي.
۴- رکټ د ښۍ پښې شاته وي.
۵- په کیڼ لاس توپ کیڼې پښې ته لږ نژدې خوشي کړئ.
٦- د توپ له خوشي کیدو وروسته رکټ ته حرکت ورکړئ چې کاسه یې د زنګون په برخه کې له توپ سره تماس پیدا کړي.



د رکټ په مخ د لنډو سرويسونو لپاره د بدن او رکټ د نيولو طريقه:

۱– پښې د اوږو په اندازه خلاصې، کينه پښه مخ ته او ښۍ پښه شاته ونيسئ، د پښې ګوتې چې مخکې دي د هغه میدان په لورې وي چې توپ ورلېږل کېږي او د هغې پښې ګوتې چې شا ته ده د رکټ د کاسې د جال د ښي لورې د ميلې په طرف وي.

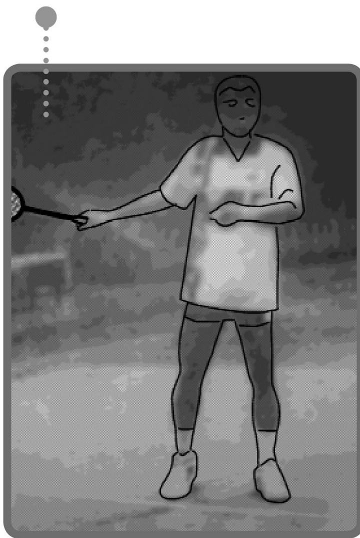
۲– رکټ په ښي لاس په داسې ډول وي چې د زنګون او مټ ترمنځ زاويه وي په داسې ډول چې رکټ د بدن ترخنګ وي (د رکټ نيول د لوړ سرويس په څېر دی)

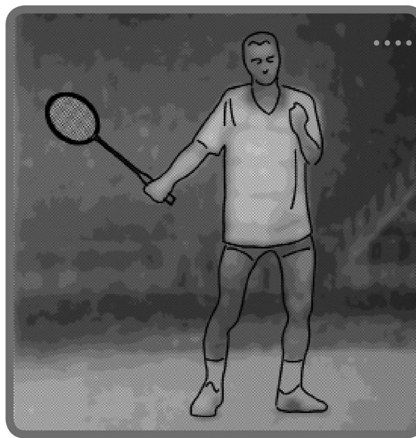
۳– توپ په کيڼ لاس کې وي په داسې ډول چې څنګل نيمه خلاصه وي.

۴– په دې پړاو کې کولای شو د لوړ سرويس په څېر اول توپ خوشي کړو او بيا رکټ ته حرکت ورکړو يا اول رکټ ته حرکت ورکړو او بياوروسته توپ خوشي کړو او يا په يوه وخت کې دواړه کاره وکړو.

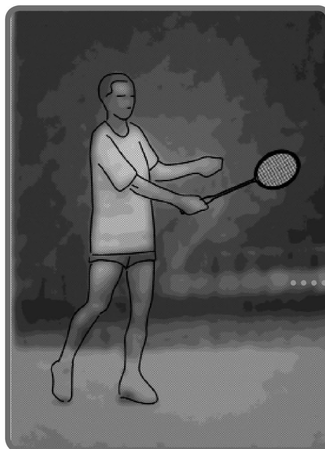
۵– له رکټ سره د توپ تماس د ملا سطحې ته نږدې وي او د بدن د ښي لوري په برخه کې به وي. په دې وخت کې د بدن وزن په کينه پښه وي.

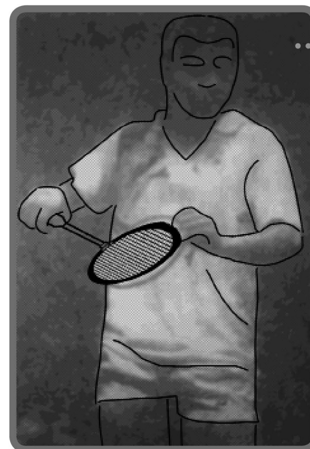
۶– له توپ سره د رکټ د کاسې له تماس وروسته د رکټ حرکت کيڼ لوري ته دوام کوي.











د لنډ سرویس وهلو په وخت کې ضروري ټکي:

۱- د لاس د بند په واسطه په توپ باندې د نیرو واردولو لپاره د استفادې اکثر حد.

۲- زنګونونه د ضربې تر کولو د مخه لږ څه ټیټ شي.

۳- د پنبې له لرګي سره د رکټ د کاسې تماس باید په داسې ډول وي چې په شکل کې ښودل شوی دی

د رکټ په شا سره لنډ سرویس:

د نړۍ اکثره اتلان د رکټ په شا سره لنډ سرویس کوي، ځکه چې نتیجه یې زیاته ده. په عمـــومي ډول د رکټ په شا سره په لنډ سرویس کې درې ډول ودربدل معمول دي.

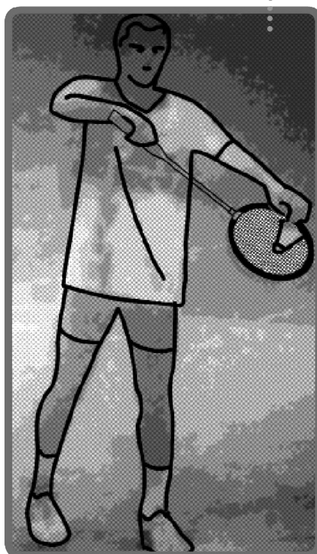
الف: هغه لاس چې توپ په کې دی مخکې خوا ته نیول کېږي.

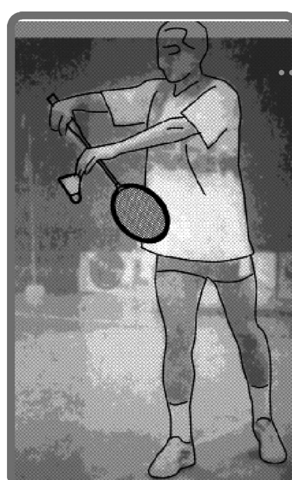
ب: پنبې په موازي ډول وي.

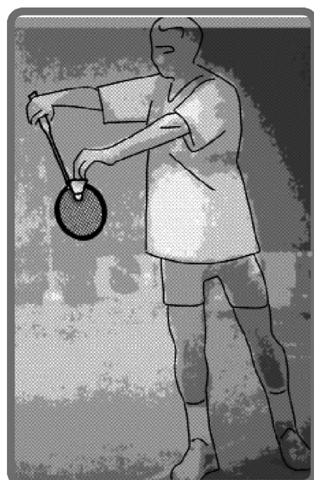
ج: پنبې له هغه لاس سره موازي وي چې په هغه کې رکټ مخکې خوا ته نیول شوی وي. تجربو ښودلې ده چې دریم ډول له دوو نورو څخه غوره دی.











د رکټ په شا سره د لنډ سرویس لپاره د بدن او رکټ د نیولو د حالت ډول:

۱- پښې د اوږې د سور په اندازه خلاصې وي، ښۍ پښه مخکې خواته، کینه پښه شا خوا ته کېږي.

۲- د بدن وزن لومړی په دواړو پښو وي.

۳- رکټ په ښي لاس کې په داسې ډول وي چې فاصله یې له بدن سره څه نا څه ۴۰ سانتي متره وي.

۴- توپ په کیڼ لاس کې وي په داسې ډول چې د رکټ کاسې ته نږدې وي.

۵- د بدن وزن په ښۍ پښه او په کینه پښه د پښې د پنجې په مخ وي.

٦- د رکټ ښی لاس لږ څه بدن ته ورل کېږي او وروسته د توپ خواته حرکت ورکول کېږي. په تـــوپ باندې ضربه د بدن مخکې خوا ته واردېږي.

۷- د رکټ له کاسې سره د توپ له تماس وروسته رکټ د بدن خواته ادامه پیدا کوي.



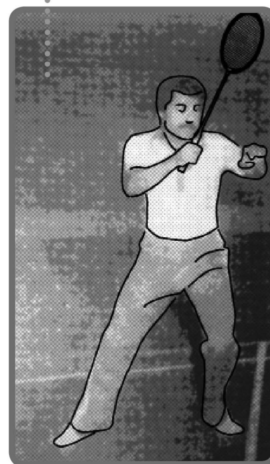
په تېز سرویس کې د بدن او رکټ د نیولو د حالت طریقه:

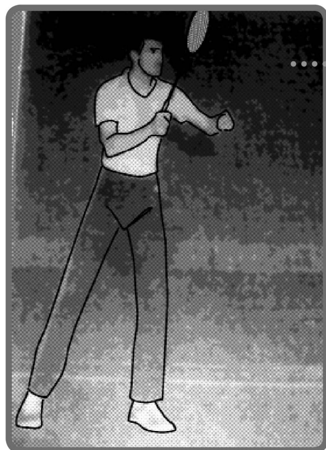
د رکټ په مخ او شا باندې د لنډ سرویس په څېر دی. په دې توپیر سره چې له رکټ سره د تماس په وخت کې په توپ باندې وارده ضربه له لنډ سرویس څخه زیاته ده او د رکټ زاویه خلاصه ده.

د سرویس دنیولو لپاره د ودرېدلو ډول:

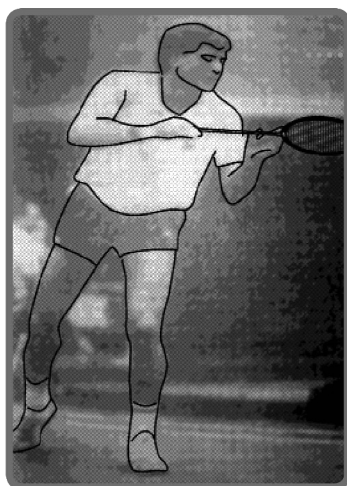
په عمومي توګه د بېډمنټون په لوبه کې د سرویس د نیولو لپاره دوه ډوله درېدل شته. یو د یو کسیزې لوبې لپاره او بل د دوه کسیزې لوبې لپاره.

په یو کسیزه لوبه کې د سرویس د نیولو لپاره دمیدان په وسط کې ودرېږي او د دوه کسیزې لوبې لپاره لوبغاړي د لنډ خط سره نږدې ودرېږي، ځکه چې په دوه کسیزه لوبه کې د سرویس په وخت کې د میدان اوږدوالی ۷۶ سانتی متره کمیږي









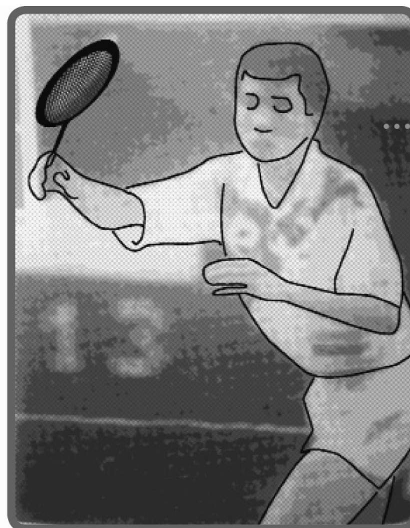
د سرویس د ترلاسه کولو لپاره د بدن د حالت نیولو ډول:

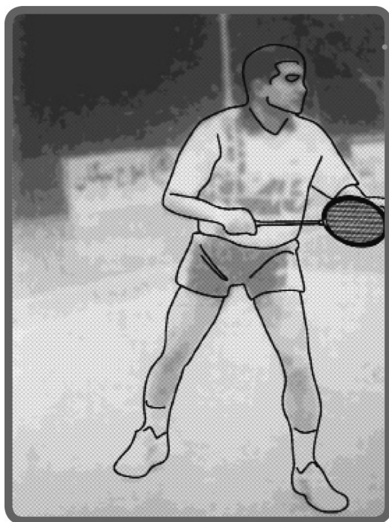
۱- چپه پښه د ښي پښې پر برابر ځې کې داسې ږدو چې د بدن وزن پر چپه پښه وي.

۲- د اوږو په اندازه یا کچه پښې لرې وړاندې، په هغه ډول چې زنګنو لږ کاږه وي، ږدو.

۳- ښې لاس چې رکټ لري، له څنګلې داسې کیږدو چې د مړوند (ساعد) او بازوګانو تر منځ زاویه 90° درجې وي.

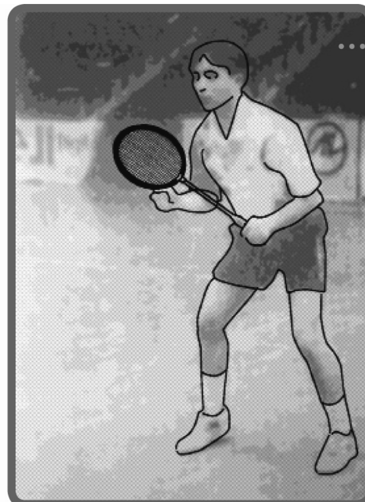
۴- لاس او د بدن کینه اوږه باید د جال پلو وي.

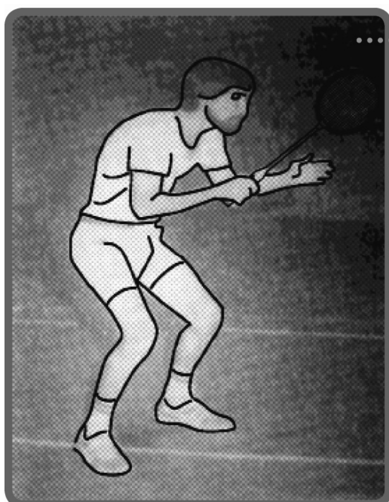




د لوبې په لړ کې د دریدلو بڼه یا ډول:

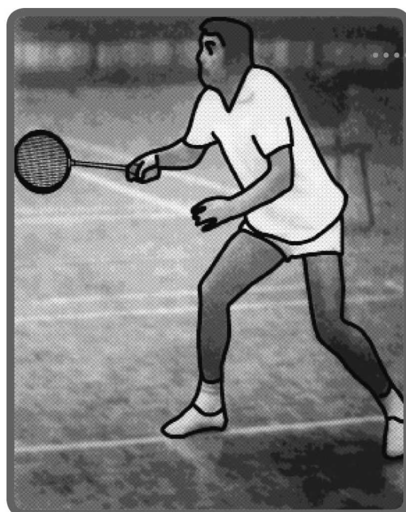
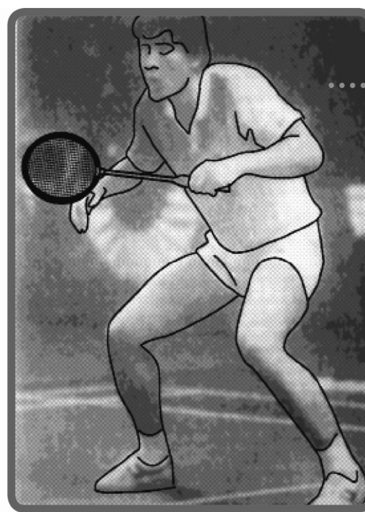
هغه چې لوبه روانه وي.باید د سرویس د نیولو د حالت په شان ولاړ پاتې نه شو، ځکه د بازي په جریان د لوبې میدان د سرویس پر وخت ډېر پراخوالی لري او لوبغاړی دې تهاړ دی، چې د حریف د ضربې په وړاندې عکس العمل وښيي، اصولاً د دریدو ډېر ښه ځای د میدان منځ او مرکز دي.





د بدن او رکټ د نیولو بڼه د لوبې په جریان کې:

۱- پښې باید له اوږو سره موازي او د اوږو له پلنوالي زیات وي.
۲- زنګنونه کاږه او د ورانه او پونډۍ‌تر منځ زاویه (۱۰۰-۱۲۰) درجو پورې وي.
۳- د لوبغاړي بدن او تټوله پاملرنه د توپ خواته وي.
۴- ښي لاس له څنګلې کوږ او له بازو سره 90° درجې زاویه جوړه کړي.
۵- کیڼ لاس هم په داسې حال کې له څنګلې قات شي، چې له ښي لاس سره موازي وي.

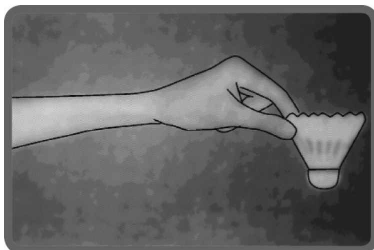
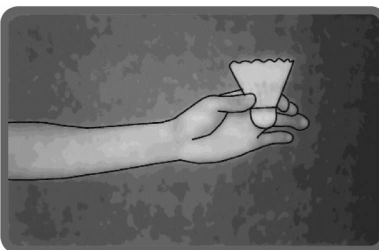
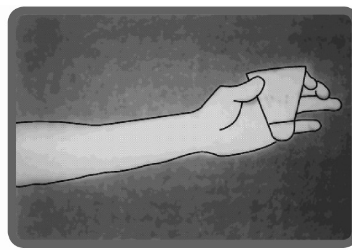
د سرویس کولو پر وخت د توپ نیولو طریقه:

په بدمنتون درې ډوله د توپ نیول رواج لري:

۱ – هغه بڼه ده چې د اشارې ګوته او غټه ګوته د نیمې دایرې په بڼه د توپ پر پورتني او بهرني برخو را چاپیر شي.

۲ – هغه وخت چې د اشارې ګوته او غټه ګوته د توپ لاندینۍ او بهرني برخې لپاره چتر او په کې راتاو شوي وي.

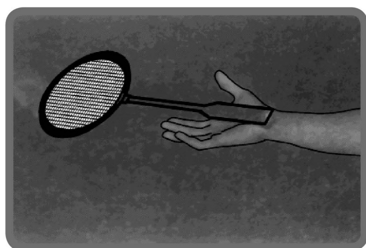
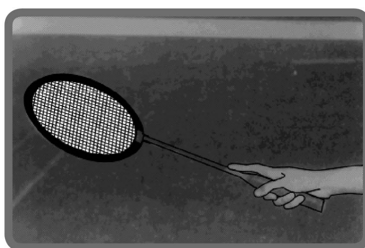
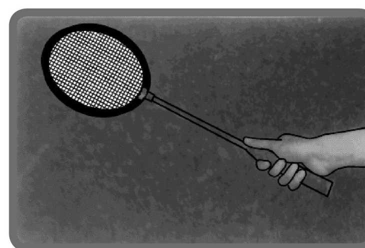
۳ – هغه وخت چې د اشارې د توپ د چتر په داخل کې او غټه ګوته د توپ د بهرني برخې چتر ونیسي.

د بېډمنټون په لوبه کې د رکټ سم نیول اساسي کار دی او د رکټ نیول په دوو ډولونو دي.

۱_ د رکټ په مخ باندې د ضربې لپاره د رکټ نیول (فور هنډ).

۲_ د رکټ په شا باندې د ضربې وهلو لپاره د رکټ نیول (بک هنډ).

د یو کسیزې لوبې لپاره په سرویس کې د توپ ځانګړتیاوې:

الف: د توپ د راکښته کېدوځای.

د لوبې لپاره تند او تېز سرویس کې د توپ د راکښته کېدو لپاره مناسب ځای د لوړ سرویس په څېر دی.

ب: د توپ ارتفاع:

په تېز سرویس کې د توپ ارتفاع د لوړ سرویس د ارتفاع په پرتله لږه ده، خو سرعت به يې زیات وي.

د ډبل لوبې لپاره په تېز سرویس کې د توپ ځانګړتیاوې:

الف: د توپ د راکښته ځای:

څرنګه چې د ډبل لوبې لپاره د سرویس په وخت کې د میدان له اوږدوالي څخه ۷۶ سانتي متره کمېږي. د توپ د راکښته کېدو لپاره ډېر ښه ځای د ډبل سرویس لپاره انتهایي خط ته نږدې او د هغه ګوښه د ه.

ب: د توپ ارتفاع د ډبل لوبې لپاره په تېز سرویس کې د توپ ارتفاع له انفرادي سرویس څخه کمه وي.

په تېز سرویس کې د بدن او رکټ د نیولو ډول:

د لنډ سرویس په څېر د رکټ په شا او مخ دی ،په دې توپیر چې له رکټ سره د توپ د تماس په وخت کې په توپ باندې وارده ځواک له لنډ سرویس او رکټې زاویې څخه زیات دی.

د جال د څنډې ضربه:

هغه ضربې ویل کېږي چې جال ته نږدې او د جال په څنډه راځي او په دوو ډولونو ده.

الف: په ساده ډول

ب: په څرخېدلي ډول

د هغه مشخصات:

له جال څخه په لنډه ارتفاع تېرېږي. په څرخېدنه کې توپ په پیچ داره توګه له جال نه تېرېږي.

له جال لاندې خط ته نږدې لوېږي.

د رکټ په شا سره د جال د څنډې د ضربې لپاره د بدن او رکټ د نیولو ډول (ساده):

۱– ښنه له لاس سره برابره چې رکټ لري د توپ د تګلوري په لورې.

۲– بله ښنه شاته وي.

۳– هغه لاس چې رکټ لري، د توپ لورې ته ایستل کېږي او بل لاس شاته.

۴– د بدن د وزن دروندوالی له هغه لاس سره برابر په ښنه چې رکټ لري. په دې ډول چې بلـــه پـــښنه د پنجې په مخ او په ځینو مواردو کې ښنه له رکټ داره لاس سره موافق وي د ښنې په پوندې باندې.
۵– له جال سره د توپ نژدېوالي ته په پاملرنه د رکټ زاویه به هم د ارتفاع له پلوه او هم د جال په نسبت د لرې والي له پلوه توپیر ولري، خو د رکټ دکاسې زاویه به زیاته پورته خوا ته خلاصه وي.
٦_ د لاس د بند په واسطه په ډېر ځواک په توپ باندې د ضربې کول

تاس کلیر:

تاس کلیر هغو ضربو ته ویل کېږي چې له لوړې ارتفاع څخه د حریف (سیال) د میدان په اخر باندې وهـــل کېږي.

تاس په درې ډوله دی:

الف: په زیاته ارتفاع سره د فاعي تاس

ب: په کمه ارتفاع سره حمله یي تاس

ج: په منځنۍ ارتفاع سره معمولي تاس

په دفاعي او حمله یي تاس سره د توپ مشخصات (ځانګړنې):

الف: د توپ د راکښته کېدو ځای:

په دفاعي او حمله یي تاس کې د توپ د راکښته کېدو ځای د میدان په وروستۍ او د هغه په څنډه کې وي.

ب: د توپ ارتفاع:

د دفاعي قوس ارتفاع زیاته ده، لکه (لوړ سرویس)، خو په حمله یي تاس کې د توپ ارتفاع له معمـــولي تاس څخه کمه ده، خو تر هغه د توپ سرعت زیاد دی.

د رکټ پر مخ د تاس کلیر د وهلو لپاره د بدن د نیولو ډول:

۱– ښنې د اوږې له سور څخه لږ څه زیاتې خلاصې وي چې کینه ښنه مخ ته او ښی ښنه شاته وي.
۲– د بدن دروندوالی په ښۍ ښنه په داسې ډول چې کینه اوږه د جال لورې ته وي.
۳– ښی لاس له اوږې څخه ټیټ (٦٠ درجې) په داسې ډول چې رکت په څنګ کې او د سر شاته او کـــیڼ لاس مخې ته او د سر له پاسه وي.
۴– د بدن دروندوالی لومړی په ښۍ ښنه باندې په داسې حال کې چې ځنګنونه لږ څه ټیټ وي.
۵– د بدن دروندوالی له ښۍ ښنې څخه کینې ښنې ته لېږدېږي. په همدغه وخت کې د رکـــټ ښـــی لاس پورته خوا ته ځي او د توپ مسیر د تاس کلیر ضربې وهلو لپاره حرکت کوي او کیڼ لاس کښته خواته حرکت کوي.

۱– د رکټ سطحه د بدن پور ته او څنګ ته له توپ سره تماس پیدا کوي د رکټ د صفحې زاویه پورته خوا ته وي.
۲– له توپ سره د رکټ د لګیدو په وخت کې پښې په پنجه باندې وي او ښی لاس بیخې ایستل شوی وي او صاف په داسې ډول چې څنګل ټیټه وي.
۳– له ضربې وروسته ښی پښه مخې خوا ته حرکت کوي.
۴– د تاس کلیر له وهلو وروسته د رکټ حرکت مخې خوا ته، ښکته لږ څه د بدن کیڼې خوا ته ادامه لري.

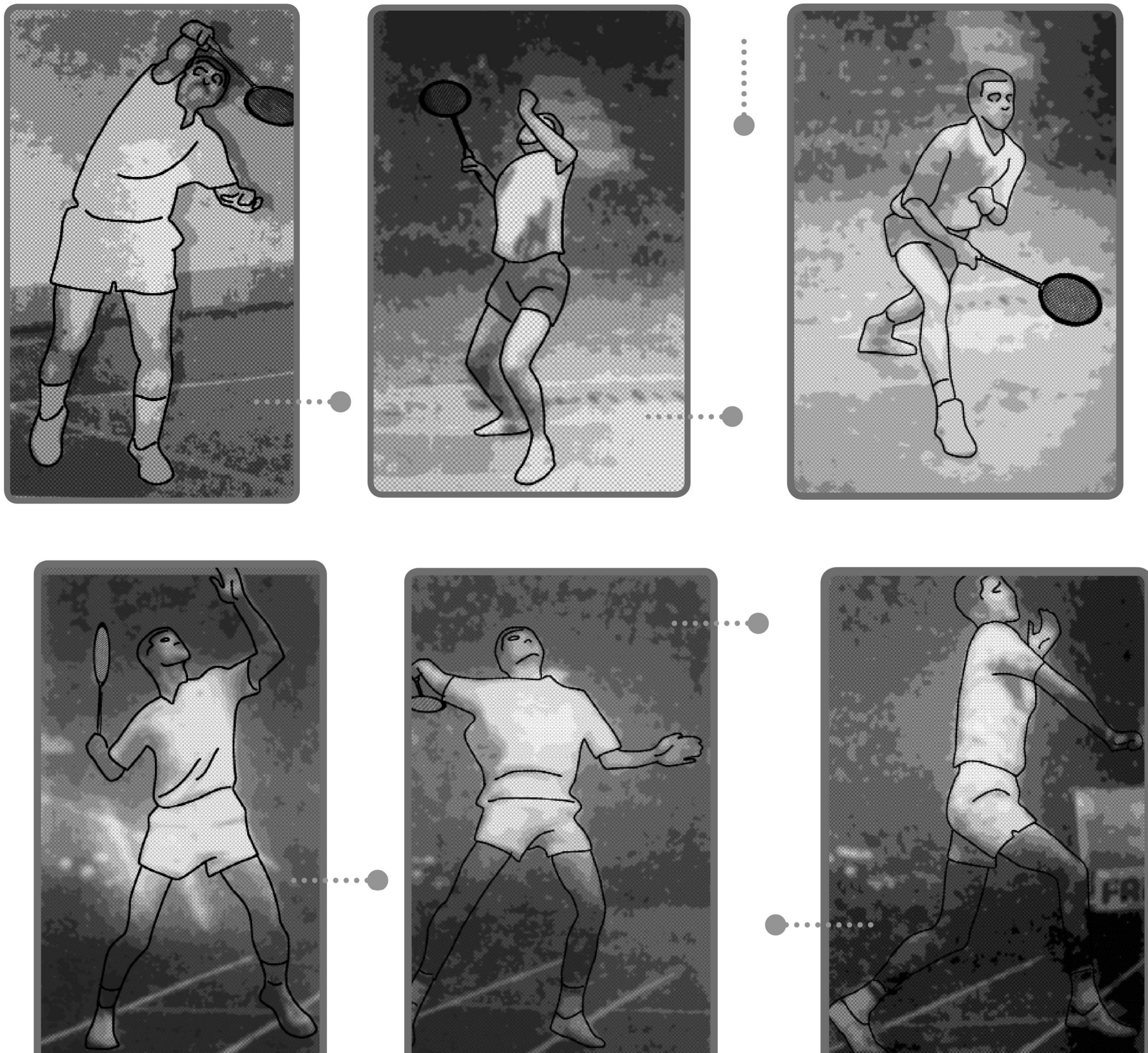
د اسمش تعریف Smash:

هغو ضربو ته وایي چې له لوړې ارتفاع څخه په زیات سرعت سره د سیال د میدان خوا ته کېږي.
په سمش کې د توپ ځانګړتیاوې (شوت):
الف: د توپ د راکښته ځای:
په سمش کې د توپ د راکښته کېدو ځای د میدان اوږدو خطونو ته نږدې او په دوه کسیزه لوبه کې د میدان په وسط کې او ځینې وختونه د سیال لوبغاړي په بدن وي.
ب: د توپ ارتفاع:
د توپ ارتفاع نسبت جال ته کمه وي، د توپ سرعت ډېر زیات وي، د توپ د راکښته کېدو ډول به عمودي حالت ته نږدې وي.

د سمش ضربې د کولو لپاره د بدن او رکټ د نیولو ډول:

۱– پښې د اوږې له سور څخه لږ څه زیاتې خلاصې په داسې ډول چې کیڼه پښه مخ ته او ښی پښه شا ته وي.
۲– د بدن دروندوالی شا ته د پښې وي په داسې ډول چې کیڼه اوږه د جال لورې ته وي.
۳– ښی لاس له څنګل څخه ټیټ په داسې ډول چې رکت د سر د شا څنګ ته او کیڼ لاس مخې خواته او د سر له پاسه وي.
۴– ځنګنونه لږ څه ټیټ وي.
۵– د بدن دروندوالی ډېر چټک په ښی پښه د باندې کیڼې پښې ته لېږدول کېږي.

٦- کیڼ لاس ډېر تند او تېز له پورته ښخه کښته خوا ته حرکت کوي او په همدې وخت کې د رکټ ښــی لاس په سرعت سره پورته خوا ته او د سمش د ضربې وهلو لپاره د توپ د مسیر په لورې کې حرکــت کوي.



په اوبو کې زده‌کړه Drop:

د ډراپ تعریف: هغو ضربو ته ویل کېږي چې توپ د سر له پاسه د حریف د میدان مخې ته لېږل کېږي.

او په دوو ډولونو دی:

الف: اهسته ډراپ Slow Drop.

ب: تېز ډراپ Fast Drop چې دا هم په دوو ډولونو دی.

الف: ساده.

ب: کات دار.

په ورو ډراپ کې د توپ مشخصات:

الف: د توپ د راکښته کېدو ځای:

په اهسته دراپ کې د توپ د راکښته کېدو ډېر ښه ځای د حریف د میدان د جال په مخ کې او د هغه څنډه ده.

ب: د توپ ارتفاع:

د جال له مخې څخه د تېرېدو په وخت کې په نسبتاً لږ ارتفاع سره باید تېر شي.

د انډر هنډ کلير تعريف Under Hand Clear:

له جال څخه کښته د حریف د میدان انتها ته د توپ لېږلو ته وایي او په دوو ډولونو دی:

الف: دفاعي انډر هنډ کلير.

ب: حمله يي انډر هنډ کلير.

په اندر هنډ کې د توپ د راکښته کېدلو لپاره ډېره ساحه د میدان په آخر کې او د هغه په یوه څنډه کې ده. په دفاعي انډر هنډ کې د توپ ارتفاع تر دفاعي انډر هنډ کمه وي، له بلې خوا په حملـــه يـــې لاس لاندې ضربو کې د توپ سرعت تردفاعي زيات وي.

په بېډمنټون کې د لوړ سرويس تست:

هدف: د حریف د میدان تر اخر پورې د لوړ سرويس د سرته رسولو د توانايۍ اندازه کول.

د اړتيا وړ لوازم:

له میدان څخه د ۲،۴۰ په ارتفاع سره یوه په بشپړ ډول کش شوی او محکمه رسۍ او له جال څخـــه د ۴،۲۰ په فاصله لرې نيمايي کېږي. یو محکم رکټ او پنځه ښه توپونه ضروري دي.

د میدان د آخر په څنډه کې د ۵۵، ۷۵، ۹۵، ۱۲۵ سانتي مترو په ارتفاع دايرې په ګچ یا فيتې سره د میدان د اوږده او عرضي خط د تقاطع له نقطې څخه يو نفره رسم کېږي.

۲ سانتي متره خطونه ددايرې برخه شميرل کيږي.

د تست شرحه:

امتحان کېدونکی د مخالف میدان په قطر کې د A په نقطه کې له دايرو سره ودرېږي او هڅه کوي چې توپ په لوړ سرويس سره د رسۍ له مخې څخه د هغوی خوا ته ولېږي. (په سرويس کـــې يـــوازې لــــه

دودیزو تخنیکونو څخه استفاده کولای شي). په شکل کې هره دایره مشخص امتیاز لري. د دغه تست لپاره دې په سرویسونو اجراء شي.

امتیاز ورکول:

هر توپ د دایرو په خطونو راکښته کېږي. د ډېرې کوچنۍ دایرې امتیاز (زیات امتیاز) تر لاسه کوي او د فرد امتیاز له سرته رسېدلو ۲۰ سرویسونو څخه د امتیازونو مجموعه ده.

امتیاز ورکوونکی B بایدپه داسې ځای کې وي چې له رسۍ څخه توپ تېرېدل او په دایــره بانــدې راکښته کېدل په ښه توګه ولیدل شي او دغه راز د تست کوونکو لپاره په لوړ اواز امتیاز اعلان کـــړي. هغه توپونه چې له رسۍ څخه تېر نه شي امتیاز به ونه لري.

